

**2ª
Edição**

Manual

Karatê-do Shotokan



Robinson Alves Batista



Autor

ROBINSON ALVES BATISTA, 1963. Bacharel em Direito, 2º Sargento reformado pela Polícia Militar do Estado de São Paulo, 5º Dan de Karatê Shotokan JKA. Instrutor, Examinador e Árbitro credenciado pelo Hombu Dojo JKA (Japan Karate Association). Filiado a Federação Paulista de Karatê Tradicional e ao Instituto Shotokan NKK JKA do Brasil.

robinson-batista@uol.com.br



**Da esquerda para a direita: Marcel A. Raimo, Norberto C. Sgavioli, Lauro J. Cavali-
eri, Robinson A. Batista, Roberto A. Batista Júnior, Wagner Pereira e Ivair Masselko.**

ÍNDICE

Introdução.....	5
-----------------	---

I – HISTÓRIA & CONCEITOS SOBRE BUDÔ

História.....	7
Espírito do Karatê Shotokan.....	16
Budô.....	19

II – ASPECTOS TÉCNICOS

Kihon – Forjando a Técnica.....	22
Kata – Karatê No Kokoro.....	24
Kata – Caminho de Autoconhecimento.....	27
Kumite – A Essência.....	30
Aspectos Intrínsecos do Karatê.....	33

III – ESTUDO DOS KATA SHOTOKAN

Introdução ao Estudo dos Kata Shotokan.....	36
Aspectos e Características na Realização dos Kata.....	39
I - Kata de Base.....	43
Heian Shodan.....	44
Heian Nidan.....	45
Heian Sandan.....	47
Heian Yondan.....	48
Heian Godan.....	49
Tekki Shodan.....	51
Tekki Nidan.....	52
Tekki Sandan.....	53

II – Kata Superior e Avançado.....	54
Bassai-Dai.....	55
Kanku-Dai.....	58
Jitte.....	60
Hangetsu.....	62
Enpi.....	64
Gankaku.....	66
Jion.....	68
Bassai-Sho.....	70
Kanku-Sho.....	72
Chinte.....	74
Unsu.....	76
Sochin.....	78
Nijushiho.....	80
Gojushiho-Dai.....	82
Gojushiho-Sho.....	84
Meikyô.....	86
Wankan.....	88

.

IV – CONCEITOS FINAIS

Dojô – Local de Iluminação.....	91
Dojô-Kun.....	94
Yudanshas.....	97
Posturas e Armas do Karatê.....	99
Glossário.....	101
Números.....	107
Bibliografia.....	108

INTRODUÇÃO

Este Manual de estudo sobre a Arte do Karatê-Do Shotokan, tem por objetivo ocupar um espaço junto as aulas práticas, para que nossos alunos possam entrar em contato com os aspectos intrínsecos e as terminologias próprias do Karatê.

Por sua finalidade, não tem por escopo abordar nenhum tema em profundidade, para um estudo mais aprofundado, está disponível no final uma relação bibliográfica (livros e revistas) em que foram pesquisados os temas aqui abordados, também conta com um glossário com mais de 240 verbetes.

Gostaria de expressar meus agradecimentos aos amigos de longa data de treinamento na Arte do Karatê-Do: Lauro J. Cavalieri, Roberto A. Batista Júnior, Norberto C. Sgavioli, Wagner Pereira, Ivair Masselko, todos 5º Dan-Shotokan JKA, também a Marcel A. Raimo, 3º Dan-Shotokan JKA, que posaram para as fotos dos kata.

Essa edição do Manual foi revisada, todos os capítulos passaram por uma nova análise e correção nos temas abordados, e também foi acrescido de um novo capítulo, sobre o KIHON.



**“Estudar, criar e aperfeiçoar-se constantemente.”
GICHIN FUNAKOSHI**

I

HISTÓRIA & CONCEITOS SOBRE BUDÔ



HISTÓRIA

O termo “Artes Marciais” ficou generalizado em nossos dias como sendo toda arte de combate, principalmente as de origem asiática. Este epíteto se refere a “arte de guerra”, cuja origem se remonta ao deus da guerra “Marte”, um dos inúmeros deuses do panteão romano.

Se analisarmos os primórdios das Artes Marciais como estrutura organizada e hierarquizada, veremos que se remonta a aproximadamente 3.000 a.C., com as primeiras formações e treinamento, do que hoje podemos chamar de exércitos: sumérios, persas, egípcios, chineses entre outros, e posteriormente surgiram os gregos e romanos. Não podemos esquecer o legado do pensador chinês **SUN TZU**, que viveu por volta do século IV a.C (não há um registro preciso), onde nos deixou um tratado de táticas militares, que é estudado até hoje nas Academias Militares de todo o mundo – **A ARTE DA GUERRA**.

Como sistema de luta individualizado, podemos mencionar o **Pancrácio** – arte de luta como método de treinamento realizado pelos gregos e apresentado como modalidade desportiva na Olimpíada de 648 a.C. – era bastante popular, principalmente entre os espartanos, que era praticado desde a infância.

Estamos acostumados a ler e ouvir relatos que o berço das Artes Marciais é a Índia, de onde teria emigrado para a China o monge budista **BODHIDHARMA** ou **DARUMA TAISHI** em japonês. Na verdade, segundo algumas fontes de pesquisa mais recentes e confiáveis, o que ocorreu foi que Bodhidharma introduziu na China o **Budismo Mahayana da escola Chan** o qual era o 28º Patriarca, que foi introduzido no Japão no século XI e ficou conhecido como **ZEN-BUDISMO**. Bhodhidarma aliou junto a estes conceitos, exercícios físicos e de respiração – **YOGA** – e uma série de movimentos corporais que ficaram conhecidos como “**As 18 Mãos de Lo Han**”, originário de uma antiga arte de combate indiano chamado **VAJRAMUSHTI**.

O monge Bodhidharma teria ido à China por volta do ano 498 ou 520, dependendo de algumas fontes, para ensinar o Budismo sob uma nova luz, pois a doutrina Budista que fora introduzida naquele país teria sofrido profunda e nefasta influência de conceitos errados e se distanciado da doutrina original.

Foi no **TEMPLO SHAOLIN** que o monge Bodhidharma introduziu este novo conceito de Budismo, impondo um rigoroso treinamento de fortalecimento corporal aliado a exercícios respiratórios.

Todo este treinamento tinha por objetivo fortalecer o corpo e educar o espírito para os longos períodos de meditação.

Através das rotas de comércio e emigração, estes conhecimentos foram sendo passados para toda a Ásia até chegar a um vasto arquipélago, denominado pelos chineses **RYU KYU**, mais precisamente a maior destas ilhas, chamada **OKINAWA**, por volta do século XIV.

A vida em Okinawa sempre foi rude. Para se adaptar ao meio naturalmente hostil e extrair seu alimento de um solo fino e impróprio ao cultivo, o okinawano precisou forjar a vontade, a tenacidade e a engenhosidade – qualidades que teria que ter ainda em dobro face a sucessivos invasores que pretendiam subjugar-los a todo o custo.

O instinto de sobrevivência faria surgir recursos de resistência, técnicas de combate a mãos nuas ou com armas improvisadas de utensílios agrícolas e domésticos. Desta necessidade surge o **TÔ-DE** ou **OKINAWA-TÊ** – algumas fontes trazem como precursor do Tô-De, uma arte já praticada em Okinawa chamada **TEGUMI**.

Não bastasse as ameaças de invasão estrangeira, os okinawanos eram governados sob um regime despótico. No século XV foi promulgado um edito proibindo o uso, o porte ou a conservação de armas de qualquer natureza para a população civil. Os oprimidos okinawanos viram no fato um motivo a mais para aperfeiçoarem as técnicas de combate apoiadas nas próprias mãos, aliado a um conhecimento que tinham de técnicas chinesas, conhecidas na ilha como **CHUAN-FA (KEMPO)**.

Acredita-se que a arte do Tô-De tenha recebido maior influência de uma arte marcial praticada na província de Fukien (China) denominada **NAN-PEI-CHUN**, principalmente na região okinawana de Naha.

No século XVII, agora sob influência de um governo japonês, novamente é promulgado um edito semelhante ao que fora imposto no século XV. Há de se esclarecer que até o início do século XVII Okinawa tinha um governo próprio, era um Estado soberano. Em 1609 o clã de Satsuma (atual Kyushu) invade a ilha com 3 mil guerreiros e subjuga o povo okinawano, e assim ficou sob o seu domínio até o ano de 1879 – data em que a ilha se torna parte integrante do território japonês.

A proibição pelo uso de armas por um governo ditatorial e truculento despertou não somente inusitado interesse pelas técnicas de combate como generalizou uma prática até então restrita a pequenas minorias. Foi a época de treinamentos enfurecidos em lugares não tão secretos (há muito folclore em torno deste tema, considerando que as residências ficavam muito próximas umas às outras), geralmente à noite. Este ambiente de “conspiração” continuaria praticamente até o final do século XIX.

Tecnicamente sabe-se bem pouco desse período obscuro do Karatê, em decorrência da desconfiança pelo conhecimento escrito, e ensino seletivo, a transmissão era oral, assim como as “representações” de técnicas letais, zelosamente ocultas em movimentos inócuos (a mesma idéia fundamental que se encontra nos KATA).



Estudantes treinando Karatê na cidade de Shuri (Okinawa), alvorecer do séc. XX

O Okinawa-Tê era subdividido em três estilos básicos: **NAHA-TE**, **SHURI-TE** e **TOMARI-TE**, dos nomes das cidades onde eram praticados, respectivamente as cidades de Naha, Shuri e Tomari.

As técnicas do Shuri-Tê lembram as técnicas do norte da China, é o estilo chinês dito externo, no qual se trabalha muito os membros inferiores (deslocamentos rápidos, esquivas, chutes altos, saltos e até mesmo movimentos acrobáticos) com ênfase na velocidade. O Karatê Shotokan de **GICHIN FUNAKOSHI**, que treinou o Shuri-Tê, irá receber uma influência muito forte desta escola.

No decorrer da lenta maturação da “arte das mãos vazias” indivíduos de primeiro plano surgiram: alguns lendários, outros históricos. Entre estes personagens encontravam-se **ANKO AZATO** e **ANKO ITOSU**, estes foram os mestres de **GICHIN FUNAKOSHI**, que viria a ser o codificador do **KARATÊ SHOTOKAN** e conhecido também como sendo o “**PAI DO KARATÊ MODERNO**”.

Nova época, novos costumes. ITOSU seguia a evolução inevitável. De 1914 a 1915, **MABUNI**, **MOTOBU**, **KYAN**, **OGUSUKU**, **GUSUKUMA**, **TOKUMURA**, **ISHIKAWA**, **YABIKU** e **FUNAKOSHI** se revezavam numa série de demonstrações públicas por toda a Ilha de OKINAWA: etapa decisiva rumo a um entendimento mais ou menos cordial entre os diversos estilos então praticados ou, pelo menos, a um “modus vivendi” entre as 3 grandes escolas de base SHURI-TE, NAHA-TE e TOMARI-TE, cuja rivalidade que prosseguiu até o início século XX explica o segredo de que sempre se cercara o OKINAWA-TE, mesmo 30 anos depois do fim da ocupação japonesa. Foi em 1916, que FUNAKOSHI foi convidado a fazer a primeira demonstração do OKINAWA-TE fora da Ilha, pela BUTOKUDEN de Kyoto, no Japão.

ITOSU havia sobrevivido 10 anos mais que seu amigo ANKO AZATO (ou “YASUZATO”), falecido em 1905 e a quem derrotara tantas vezes no braço de ferro ou queda de braço. AZATO, outro gigante de ombros largos e olhos penetrantes, expert em SHURI-TE, KENDÔ e KYODÔ (arco e flecha), havia realizado sua síntese pessoal da arte a partir de velhas técnicas que ensinava a poucos alunos somente - entre eles novamente GICHIN FUNAKOSHI, que recorda, em suas memórias, os momentos de deslumbramento em que acompanhava as discussões amigáveis entre ITOSU e AZATO sobre a arte do OKINAWA-TE.

Historicamente, AZATO não teve o mesmo peso de ITOSU e se a história do KARATÊ-DÔ lhe conserva o nome, foi graças a FUNAKOSHI que, discípulo respeitoso, nunca esqueceu de citá-lo em seus escritos. A parte essencial da bagagem de conhecimentos de FUNAKOSHI do SHURI-TE (mais tarde SHORIN-RYU) vem de ITOSU. A essa bagagem juntar-se-iam elementos de NAHA-TE (mais tarde SHOREI-RYU) cujos mestres contemporâneos de ITOSU e AZATO, KANRYO HIGAONNA.

Há de se ressaltar que há 150 anos, o treinamento do Karatê nada tinha a ver com “atividade esportiva”. Era uma arte marcial no sentido próprio do termo, destinada a matar ou pelo menos a ferir gravemente seu oponente, sem enfeites inúteis.

O treinamento baseava-se única e exclusivamente no uso do makiwara e nos kata, repetidos sem descanso inúmeras vezes, numa disciplina perfeita a que se acrescentava o **BUNKAI**, isto é, a aplicação estrita das técnicas codificadas nesses kata com o auxílio de um parceiro. O makiwara é um poste de madeira onde na sua extremidade é colocado

um revestimento de palha ou outro material para absorver o impacto, é utilizado para o fortalecimento dos membros superiores e inferiores e ao aperfeiçoamento do **KIME**.



Em 1905, Mestre Anko Itosu introduz o Karatê nos programas de educação física das escolas de Okinawa. Este ato é considerado por muitos estudiosos do Karatê, como sendo o início da expansão do conhecimento da arte do Karatê, ou seja, deixando de ser uma arte até então feita por uma minoria, normalmente oriundos de uma classe social mais privilegiada.

Gichin Funakoshi também tinha uma preocupação com o aspecto educativo do Karatê. Nesta época Mestre Funakoshi era professor do ensino fundamental numa escola pública na cidade de Naha, em Okinawa. Mestre Funakoshi alimentava um sonho, que era expandir o ensino de sua arte para além de Okinawa.

Este sonho iria tomar forma no ano de 1916, ano em que Mestre Funakoshi faz sua primeira demonstração em solo japonês, na cidade de Kyoto.

No ano de 1921, numa passagem do príncipe herdeiro Hirohito por Okinawa, por ocasião de uma viagem à Europa, foi apresentado ao príncipe e sua comitiva uma demonstração de Karatê. Com esta demonstração ao príncipe, as portas se abriram no Japão. No ano seguinte, em 1922, uma comissão que estava organizando os Jogos Atléticos na cidade de Tóquio, faz um convite ao Mestre Funakoshi para que se apresente em uma demonstração nestes Jogos, que era promovida pelo Ministério da Educação.

Aceito o convite, Mestre Funakoshi programou-se para ficar apenas alguns dias, não mais do que uma semana. Sua demonstração causou um impacto tão positivo que ele nunca mais retornaria à sua terra natal.

O grande incentivador da permanência do Mestre Funakoshi e que se tornaria seu grande amigo, foi o Mestre Jigoro Kano, codificador do Judô. Mestre Kano abriu as portas dos estabelecimentos de ensino para a introdução do Karatê, pois este era um alto funcionário do Ministério da Educação e pessoa influente na sociedade japonesa.



Mestre Jigoro Kano

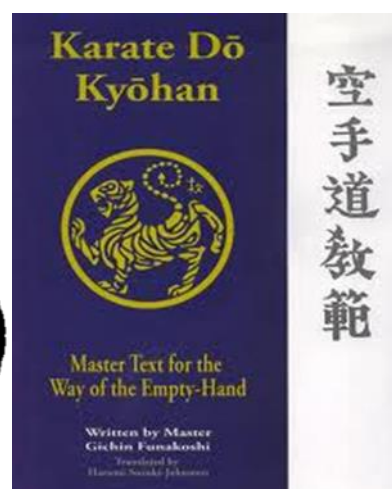
No Japão, Mestre Funakoshi fez algumas modificações no Karatê que havia aprendido em Okinawa, incorporando-lhe elementos de outras artes marciais japonesas e introduzindo uma filosofia que busca a perfeição ética e moral a ser seguida pelo homem, acima das técnicas combativas. A partir daí, Mestre Funakoshi começa a compilar um novo sentido ao **Karatê-Jutsu** para se transformar em **Karatê-Do**.

O Karatê com esta nova filosofia começa a ganhar espaço nas universidades japonesas – **Keio, Waseda, Takushoku**, entre outras. A “**arte das mãos vazias**” começa a perder a aura mística e excêntrica e entrar na era moderna: **científica e esportiva (como disciplina escolar, não no sentido competitivo)**.

Foi nesta época que surgiu o famoso “**tigre estilizado**”, símbolo da Escola Shotokan. Mestre Funakoshi foi visitado por **HOAN KOSUGI**, na época um famoso pintor, que tinha assistido a uma demonstração de Karatê feita pelo Mestre e pediu a ele que lhe ensinasse a arte. Kosugi foi uma das pessoas que convenceu Mestre Funakoshi a ficar e ensinar no Japão.



Hoan Kosugi



Kosugi também o convenceu a registrar todo o seu conhecimento em um livro e prometeu presentear-lo com uma pintura para a capa. Essa pintura, o **TORA NO MAKI** (“Tora” em japonês quer dizer tigre, e “Maki” é rolo ou enrolado), foi usado para ilustrar a capa do livro “**Karatê-Do Kyohan**”, para simbolizar força e coragem.

A irregularidade do círculo indica que provavelmente ele foi pintado com uma única pincelada, remetendo a um conceito zen-budista. O caractere ao lado do tigre (em cima à direita) é parte da assinatura do artista.

Com o crescente desenvolvimento do Karatê, não só o Shotokan, mas também de outras Escolas oriundas de Okinawa que começaram a se projetar no Japão, no ano de 1933, o Dai Nippon Butokukai, órgão japonês responsável pelas Artes Marciais, reconheceu oficialmente o Karatê fazendo parte das Artes de combate japonesa, ao lado do Jūdō, Kendō e outras.

Em 1936, Mestre Funakoshi mudou os caracteres kanji utilizados para escrever a palavra Karatê. O caracter “kara” significava “China” ou “antigo”, e o caracter “te” significa “mão”. Para popularizar mais a arte no Japão, ele mudou o caracter “kara” por outro, que significa “vazio”. Assim, de “Mãos Chinesas” ou “Mãos Antigas” o Karatê passou a significar “Mãos Vazias”, e como os dois caracteres são lidos do mesmo jeito, então a pronúncia da palavra continuou a mesma. Além disso, mestre Funakoshi defendia que o

termo “mãos vazias” seria o mais adequado, pois representa não só o fato de o Karatê ser um método de defesa sem armas, mas também representa o espírito do Karatê (um nítido sentido zen-budista), que é esvaziar a mente de desejos egoístas, cobiça, ganância e apego.

Aproveitando esta narrativa histórica, gostaria de registrar um personagem que foi crucial na formação do Karatê Shotokan e graças aos seus esforços e dedicação caracterizou as bases do Karatê Shotokan, o filho do Mestre Funakoshi, **YOSHITAKA FUNAKOSHI** (1906 / 1945), infelizmente pouco conhecido pela maioria dos karatecas.

A contribuição que Yoshitaka deu ao Karatê é notável. Desde bases (posturas) mais baixas e em consequência mais fortes, até técnicas de chutes e socos.

Em 1923, Gigo – como também era conhecido – vai viver em Tóquio e passa a morar com seu pai. Embora praticante de To-de (Okinawa-Te), Gigo Funakoshi dedica apenas parte do seu tempo à prática já que estuda Radiologia na Universidade de Tóquio, onde vem a se graduar em “Técnico de Radiologia”, passando então a trabalhar nesse mesmo local.



Yoshitaka Funakoshi

Na primeira metade da década de 30, Gigo vinha desenvolvendo um trabalho verdadeiramente excepcional no domínio do desenvolvimento da arte que seu pai ensinava. Gigo havia contraído tuberculose em sua infância, e era consciente que não teria uma vida muito longa, por isso empenhara-se de alma e coração no estudo do kihon e dos kata.

Não só transformou todas as bases originais baixando o centro de gravidade e aumentando a fluidez e a amplitude, e ao estudo da rotação do quadril (hanmi), como introduziu novas posições de base, diferenciando de sobre maneira das escolas de Karatê de Okinawa, dando assim uma identidade própria a Escola Skotokan.

Dentre as posições introduzidas destaca-se o “**fudô-dachi**”, considerada mais adequada para o combate, pelo motivo que Gigo Funakoshi estava desenvolvendo junto com alunos mais avançados como Shigeru Egami e Genshin Hironishi a prática do gohon-kumite, que ele se inspirou no treinamento de Kendô que havia treinado com Mestre Hakudo Nakayama, e também o kihon ippon kumite, jiyu ippon kumite e o jiyu kumite.

Concomitante a este trabalho, passa a pesquisar técnicas de chutes, desconhecidos ou esquecidos do Okinawa-Tê, como yoko-geri (kekomi e keage), mawashi-geri e ushiro-geri.

Nos kata efetuou, encorajado por seu pai, visitas a vários mestres em Okinawa, aprendendo e estudando variantes de kata conhecidos, como Bassai-Sho e Kanku-Sho, e outros desconhecidos.

É creditado a Gigo Funakoshi a introdução e a característica tão peculiar do kata Sochin com sua base fudô-dachi, ele deu forma a este kata a partir de um kata mais antigo (HAKKO), que segundo consta foi desenvolvido por Ankichi Arakaki.

Com a morte prematura de Takeshi Shimoda, assistente direto do Mestre Funakoshi, este nomeia seu filho Gigo como principal assistente da incipiente Escola Shotokan, em que logo receberia o título de Renshi da Botokukai.

O nome **SHOTOKAN** dado ao estilo de Karatê que Mestre Funakoshi ensinava fora dado pelos seus alunos. “SHOTO” era o pseudônimo que mestre Funakoshi usava para assinar seus poemas, pois ele era um homem erudito e muito culto; “SHO” significa Pinheiro, “TO” ondas ou som que as árvores fazem quando o vento bate nelas e “KAN” é casa, estabelecimento. Quando Mestre Funakoshi recolhia-se para escrever seus poemas e pensamentos ele costumava buscar inspiração ouvindo o barulho dos pinheiros ondulando ao vento.

Por volta de 1936, o movimento do Karatê Shotokan estava ganhando força, com o Mestre Funakoshi tendo estabelecido mais de 30 Dojos em campus universitários e em estabelecimentos comerciais e nele ensinando.

O primeiro Dojo independente de Karatê, o SHOTOKAN, foi aberto pelos seus alunos e Mestre Funakoshi pisou pela primeira vez no Dojô Shotokan em 1939, aos 70 anos de idade. Tal crescimento do Karatê foi interrompido pela Segunda Guerra Mundial e muitos dos seus alunos foram mortos nesse conflito.



Reunião de inauguração do Dojô Shotokan 1939

Em 1940, Mestre Funakoshi proíbe os seus alunos de executarem o jiyu kumite, por verificar que em parte devido ao fervor nacionalista (era época da Segunda Guerra Mundial e o Japão, com sua política expansionista, participaria deste conflito um ano depois) e também pelo desejo de competição, essa prática, acreditava, induz a um espírito de violência contrário à essência do Budô.

Agindo desta forma, Mestre Funakoshi estava indo na contramão nos treinamentos ministrados por seus colegas de outros estilos e escolas, pois havia um estímulo do próprio governo para fomentar dentro dos dojôs o espírito guerreiro dos antigos samurais (é observado isso no filme KURO-OBI – O Faixa-Preta). Mestre Funakoshi, diante de sua inigualável sapiência, não se deixou encantar pelos ventos nacionalistas que varriam o Japão. Vale aqui um adendo, nessa época o governo japonês corrompeu os valores do BUSHIDO em proveito próprio, buscando instigar o povo a um sacrifício pelo Império Japonês.

Em 1945, no dia 10 de março, entre 02h00 e 03h00 da manhã, o dojô Shotokan e a residência de Mestre Funakoshi, anexa ao dojô, são destruídos durante os bombardeios em Tóquio.

Mas não era apenas o dojô e sua casa que ele perdia, seu filho Gigo também morreria naquele mesmo ano aos 39 anos de idade, agravado pela tuberculose e recusando comer a comida que estava sendo oferecida pelo Exército Americano após a ocupação, era o dia 23 de novembro.

Quase imediatamente após o término da guerra, os antigos alunos de Mestre Funakoshi se reuniram para restabelecer os treinamentos e reestruturarem o Dojo Shotokan. O objetivo desta reunião era também a construção de uma grande e forte organização. **Em 1º de maio de 1949, o NIHON KARATÊ KIOKAI (Associação Japonesa de Karatê, mundialmente conhecida como JKA)** era oficialmente organizada por Kichinosuke Saigo, Isao Obata, Genshin Hironishi e Shigeru Egami, com mestre Funakoshi nomeado instrutor emérito principal. Masatoshi Nakayama Sensei, reconhecido pela excelente capacidade administrativa, recebe o encargo da elaboração de programas técnicos da organização que estava nascendo.



Em 10 de abril de 1957 a JKA é oficialmente incorporado no corpo educacional do Ministério da Educação, ou seja, é reconhecido como pessoa jurídica no campo da educação. No dia 26 de abril ocorre o falecimento do Mestre Funakoshi aos 89 anos.

Nestes tempos pós-guerra o Karatê é apresentado ao Ocidente, mais precisamente aos militares norte-americanos que compunham a força de ocupação no Japão.

O contato com os americanos causou um grande impacto nos instrutores japoneses, pois aqueles queriam saber o “porquê” as coisas eram feitas do jeito que eram feitas. Os professores Nakayama e Nishiyama foram motivados a estudar e pesquisar bases científicas do Karatê técnico, como anatomia, cinestesia, biomecânica, física e fisiologia aplicada. Essas pesquisas e seu desenvolvimento em bases científicas e racionais alteraram fundamentalmente tanto o ensino quanto os métodos de treinamento.



Masatoshi Nakayama



Hidetaka Nishiyama

Mas um fato a se salientar é que todo este estudo veio corroborar com os fundamentos aplicados no Karatê pelos antigos mestres de forma empírica e atestando assim, a genialidade do ser humano.

É em consequência destes estudos e pesquisa que o Karatê Shotokan ministrado pela JKA irá conhecer uma nova e profícua fase em sua história. É nessa época que os professores Nakayama e Nishiyama irão estabelecer um novo conceito didático ao Karatê, como nós o conhecemos e desenvolvemos em nosso treinamento atualmente.

No intento de tornar o Karatê internacional em natureza e popularidade, a JKA criou e pôs em prática regras que permitiram competições esportivas. O primeiro campeonato ocorreu no mês de junho de 1957.

Além de desenvolver o aspecto esportivo do Karatê, a JKA também instituiu um programa de treinamento em 1956 – **SHIDOIN-GEIKO**, visando o desenvolvimento de instrutores. O primeiro curso teve a duração de um ano, a partir de então estendeu-se para dois anos.

Para ser admitido, o interessado tem que ter diploma universitário e ser faixa preta 2º grau. Ao completar o programa, é submetido a uma avaliação de exame de 3º grau e servir como instrutor interno (kenshusei) no Hombu Dojo da JKA durante um ano. O primeiro brasileiro a participar deste curso (que muitos consideram um verdadeiro teste de sobrevivência), é o Sensei Ennio Vezzuli (1977 – 1979).



Kenshusei no Honbu-Dojô-JKA – Ennio Vezzuli, segundo sentado da direita para esquerda

Tal programa único, produziu alguns dos mais capazes karatecas do mundo, e sua missão na vida foi a de propagar a arte do Karatê Shotokan da Escola JKA.

O sonho de Mestre Funakoshi de divulgar a arte do Karatê estava se concretizando nas mãos de Nakayama Sensei à frente da JKA, um trabalho que ele realizou incansavelmente até sua morte em 1987.

A JKA além de ser a organização mais expressiva que rege o Karatê Shotokan, é também um grande centro de pesquisa científica, tal preceito nós encontramos nas palavras de **MASAHIKO TANAKA Sensei, 8º Dan e tri-campeão mundial: “Somos um laboratório de eterna pesquisa e evolução do Karatê, para que ele não pare no tempo e no espaço. Por isso ele é considerado forte, eficiente e elegante”.**

ESPÍRITO DO KARATÊ SHOTOKAN

A seguir transcreverei um depoimento de **MASATOSHI NAKAYAMA Sensei** em sua obra **O MELHOR DO KARATÊ - Editora Cultrix**, tomo esta liberdade pois não encontrei ainda nenhum relato tão claro, preciso e elucidativo para descrever a Arte do Karatê Shotokan:

“Decidir quem é o vencedor e quem é o vencido não é o objetivo principal. O Karatê-Do é uma arte marcial para o desenvolvimento do caráter através do treinamento, para que o karateca possa superar qualquer obstáculo, palpável ou não.

O Karatê-Do Shotokan é uma arte de defesa pessoal de mãos vazias, na qual braços e pernas são treinados sistematicamente e um inimigo, atacando de surpresa, pode ser controlado por uma demonstração de força igual à que faz uso de armas reais.

O Karatê-Do é uma prática através da qual o karateca domina todos os movimentos do corpo, como flexões, saltos e o balanço, aprendendo a movimentar os membros e o corpo para trás e para frente, para a esquerda e para a direita, para cima e para baixo, de modo livre e uniforme.

As técnicas do Karatê-Do são bem controladas de acordo com a força de vontade do karateca e são dirigidas para o alvo de maneira precisa e espontânea.

A essência das técnicas do Karatê-Do é o KIME. O propósito do kime é um ataque explosivo ao alvo usando a técnica apropriada e o máximo de força no menor tempo possível. Nós podemos praticar o kime fazendo uso diário do makiwara.

O kime pode ser realizado por golpes, socos ou chutes, mas também pelo bloqueio. Uma técnica sem kime jamais pode ser considerada um verdadeiro Karatê, por maior que seja a semelhança. Em uma luta de competição deve existir o kime, o golpe se interromperá aproximadamente a um centímetro do corpo do adversário. Portanto, dizer que em uma competição não há como aplicar o kime é uma falácia.

O treino transforma as várias partes do corpo em armas a serem usadas de modo livre e eficaz. A qualidade necessária para se conseguir isso é o autocontrole. Para torna-se um vencedor, a pessoa antes precisa vencer a si mesma.”

Outra descrição bastante precisa é feita por **YASUYUKI SASAKI Sensei** (in memoriam):

“A filosofia da arte do Karatê Shotokan sempre deu muita importância à percepção e a sensibilidade, uma vez que as técnicas que nela se baseiam, visam essencialmente:

- 1. À conquista da estabilidade emocional e da autoconfiança, através de treino rigoroso e vida disciplinada.*
- 2. Ao desenvolvimento da intuição, no sentido de perceber o ataque do adversário antes mesmo do início do seu movimento e da capacidade de analisar o adversário para prevenir-se contra surpresas.*
- 3. À formação de hábitos de saúde, como a meditação (aumentando, assim, a capacidade de concentração) e respiração com o diafragma.”*

O treinamento de Karatê Shotokan para a criança e o adolescente trazem enormes benefícios.

A prática correta do Karatê, orientada com seriedade, permite corresponder as necessidades e expectativas dos pais, ensinando aos seus filhos, desde criança, a verdadeira finalidade do Karatê. A orientação correta irá colaborar para evitar o aparecimento de certos vícios (tabagismo, alcoolismo, uso de drogas), como também ao sedentarismo – permanência exagerada na frente do computador, celular e do vídeo-game.



O Karatê pode ser apresentado à criança de uma forma lúdica, não se exigindo um aperfeiçoamento técnico. Através de jogos e brincadeiras, a criança vai mantendo contato com as técnicas do Karatê.

Com o treinamento dos kata aprende e desenvolve sua coordenação motora, estimula a sua lateralidade – sentido de direita / esquerda – movimentos de saltos e deslocamentos com trocas de base e giros, em que se aprende o sentido de equilíbrio.

Os japoneses têm três expressões para identificar esses processos de desenvolvimento:

- **CHIIKU – desenvolvimento mental**
- **TOKUIKU – desenvolvimento moral**
- **TAIIKU – desenvolvimento físico**

O Karatê Shotokan é um enorme aliado para a saúde – físico, emocional e mental – para o jovem e o adulto.

O Karatê oferece valores que vão além da atividade física, apesar de este se prolongar ao longo dos anos.

Ainda que seja verdade que, com a idade, a velocidade e os reflexos vão diminuindo, a prática constante permite se antecipar às situações de risco, para adquirir o sentido exato da resposta ao movimento a ser realizada. Unindo a isto, a idade contribui para uma apreciação mais exata do DÔ, buscando nos exercícios físicos e na meditação os caminhos abertos pelo trabalho assíduo do Karatê.

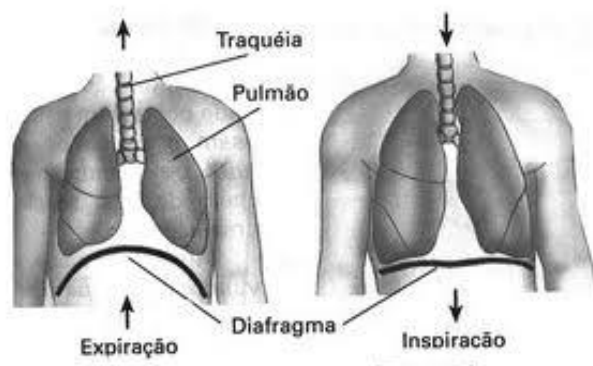


É natural que ao procurar um Dojô de Karatê vá a procura de uma arte de defesa pessoal. O momento o qual estamos vivendo, onde a insegurança e a violência é uma constante em nossa sociedade, não sendo privilégio dos grandes centros urbanos, nem de uma classe social, atingindo a todos indistintamente. Faz-nos refletir sobre a importância do aprendizado de uma arte de defesa pessoal, onde esta seja objetiva, realista e prática, não iludindo o praticante com falsas promessas e mentiras sobre a verdadeira essência da Arte Marcial.

É claro que a procura também se dá com a preocupação da melhora da saúde e do condicionamento físico. O treinamento de Karatê, realizado de forma e intensidade adequadas, fornece a seus praticantes muitas vantagens, principalmente a todo o sistema fisiológico do organismo.

Numa sessão de treino, nós trabalhamos a resistência aeróbica e anaeróbica, a força e a flexibilidade de forma a beneficiar de sobre maneira a capacidade cardio-pulmonar, o tônus muscular, a agilidade e o sentido de equilíbrio, retardando desta maneira a ação degenerativa dos anos.

Os treinamentos de kata contribuem significativamente para a melhora da saúde, pois os kata Shotokan são divididos em dois grupos: um é mais rígido, buscando o fortalecimento da musculatura e sistema ósseo, o outro é mais flexível, auxiliando no desenvolvimento da flexibilidade, velocidade e agilidade, mas ambos trazem uma importante contribuição que é a respiração diafragmática, essencial para o fortalecimento dos órgãos internos.



Diante de todos os fatores aqui elencados, podemos asseverar que o Karatê-Do Shotokan extrapola do conceito que nós temos de esporte, ou atividade meramente esportiva recreativa. Assim, constatamos uma busca na melhora da saúde de forma holística (física e mental) e principalmente no aspecto psicossocial.

BUDÔ



“O Karatê-Do tem por base a filosofia do BUDÔ. O Dr. Imamura, da Universidade de Waseda, Japão, identifica no elemento BU o conceito de controle da violência, disciplina de vida, estabelecimento de normas e leis de conduta, conquista da segurança, contribuição pessoal para a pacificação e enriquecimento da sociedade. Segundo o mesmo autor, DÔ é o método, doutrina, caminho a ser seguido.” (Karatê - CE-PEUSP – Yasuyuki Sasaki)

O conceito de Budô começa a tomar forma a partir do período Tokugawa (1603 / 1868), período este em que não havia mais conflitos entre os vários daimyôs (senhores feudais).

Budô significa **“caminho para parar a luta ou prevenção para a luta”**, BU (parar, prevenir), DÔ (caminho, via). Mas para que possamos ter uma compreensão melhor, Budô pode ser interpretado como **“caminho marcial – ética marcial”**. Dô é derivado da palavra chinesa TAO e significa um **“caminho através da vida”**.

Conceitualmente Budô é mais do que representar sistemas de lutas, ele é alicerçado em preceitos zen-budista, confucionista e xintoísta. Nesta época o samurai comprometia-se a antes de mais nada a seguir um caminho de desenvolvimento espiritual por meio do treinamento marcial e também outros caminhos não apenas de luta, como o Iai-dô (caminho do desembainhar a espada), Cha-dô ou Chanoyu (cerimônia do chá), Shodô (caminho do pincel – a arte da escrita japonesa), entre outras. Estas artes “acessórias” (não no sentido pejorativo) auxiliava a apaziguar o espírito guerreiro do samurai.

O Budô são sistemas de treino espiritual no prisma da defesa pessoal e/ou atividades físico-desportivas para através do uso integrado das energias física e mental, conduzindo-os à harmonia social, em busca da paz.

Budô é uma forma paradoxal da arte cujas qualidades intrínsecas não se manifestam nas formas exteriores e físicas.

As formas e técnicas físicas no Karatê estimulam, incessantemente, a consciência de luta, que é a característica de uma pessoa impaciente e preocupado somente com o lado exterior da arte. Um verdadeiro mestre de Karatê é aquele que transcende toda consciência de luta, desenvolvendo uma paciência inflexível para suportar o insuportável.

Com a popularização do Karatê através do esporte (competições), um grande número de professores deixou de compreender e cultivar os princípios do verdadeiro Caminho, DÔ. Por conseguinte, produzem-se mais “animais” do que seres humanos. Em

seu treinamento, Budô deve corresponder ao Caminho, pois, de outro modo, nos tornamos apenas expert da arte e não mestre de nós mesmos. Não se pode treinar em Budô se o aspecto espiritual da arte não for compreendido.

A seguir transcreverei um pensamento a respeito do Budô escrito pelo Mestre **MORIHEI UESHIBA**, criador da Arte do Aikidô em seu livro **BUDÔ**, Editora Cultrix:

“Budô é um caminho divino estabelecido pelos deuses, que leva à verdade, bondade e beleza; é um caminho que reflete a ilimitada absoluta natureza do Universo e o grande processo da elaboração da criação.

Por meio da virtude adquirida com a devoção à prática, pode-se alcançar a percepção dos princípios do céu e da terra. Tais técnicas se originam da interação sutil do fogo e da água, revelando o caminho do céu e da terra e o espírito do caminho imperial.

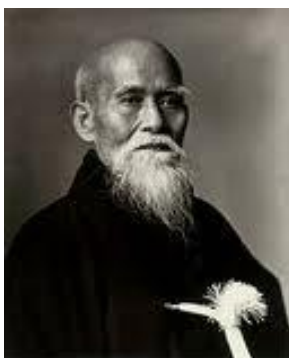
Tal virtude gera luz e calor, formando a espada divina da harmonização espiritual entre o céu, a terra e a humanidade; quando a situação emerge, armando com a espada da harmonização e agindo de acordo com os princípios do céu e da terra, pode-se continuamente cortar a falsidade e o mal, limpando assim o caminho que conduzirá à beleza e ao mundo em estado original de pureza.

Desse modo, quando totalmente despertado, pode-se utilizar de todos os elementos contidos no céu e na terra durante as quatro estações do ano. Reformar suas percepções de como o universo realmente parece e age; transformar as técnicas marciais em veículo de pureza, bondade e beleza; e dominar todas essas coisas.

Quando a espada da harmonização unindo o céu, a terra e a humanidade se manifesta, somos libertados, capazes de purificar e moldar a nós mesmos.

Você e tudo o que possui devem ser dedicados a causas nobres; como guerreiro do caminho marcial, é seu dever seguir o desejo dos deuses, externa e internamente, e servir às pessoas. No Budô, nós guiamos o inimigo para onde quisermos. O propósito verdadeiro dos métodos aqui descritos é ensinar a um guerreiro como receber e preencher a mente e o corpo com um espírito de valentia – ele deve polir seu próprio KI e moldar seu espírito dentro dos domínios da vida e da morte.

Compreenda que a mente e o corpo devem ser envoltos pela alma de um guerreiro, sabedoria, iluminação e calma profunda”.



Mestre Morihei Ueshiba

II

ASPECTOS TÉCNICOS



KIHON – FORJANDO A TÉCNICA

Conceituamos o **KIHON** como sendo **FUNDAMENTO**, se analisarmos o aspecto da motricidade do movimento, podemos fazer um paralelo com os fundamentos existentes nos esportes, como o futebol, basquete, natação, atletismo, balé etc. Todos tem um trabalho de fundamento de cada modalidade, para o entendimento da performance técnica.

Mas no caso do Karatê-Do, o simples conceito de fundamento exposto acima, é uma pequena parte do que ele realmente representa. Kihon é o alicerce no qual iremos forjar o nosso Karatê, e diferentemente de outras modalidades esportivas, onde em sua grande maioria, os fundamentos são treinados somente no período de iniciação da modalidade esportiva, no Karatê o kihon é estudado e treinado ao longo de toda a sua vida.

“ As armas do Karatê-Do são as várias partes do corpo humano. Toda parte que possa ser eficaz na defesa ou ataque é usada. É nesse sentido que o Karatê-Do é diferente das outras artes marciais.

O treinamento sistemático é a única maneira de desenvolver as armas que estarão preparadas para serem usadas a qualquer momento, em qualquer lugar e em qualquer situação. É muito importante que o treinamento de cada parte do corpo seja constante e metódico. Apenas o treinamento intensivo não basta para transformar as partes do corpo em poderosas armas.” (O Melhor do Karatê – M. Nakayama, Editora Cultrix)

Para conseguirmos uma proficiência no kata e no kumite, é requisito *sine qua non* a dedicação ao estudo e treinamento sério do kihon, buscando sempre uma análise da técnica que está sendo executada, por exemplo: músculos que estão sendo trabalhados e articulações que estão sendo exigidas.

É imprescindível a conceituação e entendimento profundo de cada item. No Karatê-Do não existem atalhos, e de maneira alguma podemos negligenciar ou treinar o kihon de forma superficial.

1. Forma: equilíbrio e estabilidade

Todas as bases e posturas devem e podem ser cada vez mais aperfeiçoadas. É essencial para qualquer karateca ser capaz de se mover de maneira deliberada, tendo noção do centro de gravidade, assim, sem perder o equilíbrio.

2. Unsoku

É a maneira como nos deslocamos, em suas diferentes formas, no Karatê. O deslocamento deve ser feito com o pé deslizando o chão, sem levantar o pé ao andar, os artelhos deslizam sobre o solo até finalizar o movimento, também não junte os pés nos deslocamentos e mudanças de bases, em todos os sentidos, tanto para frente, para os lados ou para trás. Nunca bata o pé no chão durante o deslocamento!

3. Força e velocidade

Aqui nós trabalhamos o conceito de KIME-WAZA (técnica decisiva). A prática séria e constante, podemos alcançar ao máximo em cada técnica (tsuki, uchi, uke, keri e outras) essa força e velocidade. Quando nos referimos a força, essa é aplicada no

instante final da técnica; na preparação, no início e na transição da técnica devo estar com a musculatura relaxada, sem nenhuma contração, principalmente nas articulações, a tensão máxima é feita na finalização do movimento, e logo em seguida volta a descontrair a musculatura.

4. Contração e expansão

Esse conceito atua decisivamente na atuação do kime. KUSSHIN-WAZA (técnicas de compressão e expansão explosiva), também conhecido como TAI NO SHINS-HUKU. Neste item a utilização do solo, e saber como fazê-lo, é fundamental para a devida compreensão do kushshin-waza.

5. Ritmo e coordenação

Ao programar um trabalho de kihon, é essencial que se atenha ao ritmo (sucessão de tempos fortes e fracos que se alternam com intervalos regulares), e também a coordenação, as técnicas a serem trabalhadas, deverão estar em uma ordem lógica e crível.

6. Utilização dos quadris

Utilizar de forma correta os quadris e conhecer as suas variantes é muito importante. JUN KAITEN (giro regular), a direção do giro e a direção da técnica são os mesmos. GYAKU KAITEN (giro invertido), a direção do giro e a direção da técnica são opostas. HANMI, o quadril da perna dianteira está à frente. GYAKU HANMI, o quadril da perna traseira volta-se para à frente.

7. Respiração

Coordenar a respiração nos movimentos vigorosos, contração e relaxamento muscular é essencial, conhecido como KOKYO. Em algumas técnicas pré-ordenadas, como renzoku-waza, é feito em uma única respiração. Saber trabalhar de forma ordenada a respiração diafragmática é essencial para todo o Karatê. Cuidado para não realizar respiração sonora durante o trabalho de kihon, e principalmente nos kata.

8. Makiwara / Saco de Treinamento

No trabalho e desenvolvimento dos fundamentos é imprescindível o fortalecimento das técnicas no uso do makiwara e do saco de treinamento, conhecido popularmente como saco de pancada. *“A prática com o makiwara é a alma do Karatê, e não deve ser dispensada nem por um único dia. Seu valor não está só no fortalecimento das partes do corpo usadas para atacar e bloquear, mas também no aprendizado da concentração da força de todo o corpo no punho na hora do impacto. É também um meio eficiente no aprendizado da distância ideal.” (O Melhor do Karatê – M. Nakayama, Editora Cultrix).* É no uso diligente do makiwara e do saco de treinamento que iremos colocar em prática de forma real toda a potência do nosso golpe, onde irá se manifestar o KIME.

O tripé que sustenta e norteia toda a Arte do Karatê-Do está fundamentado nos três K (KIHON – KATA – KUMITE). Não há como negligenciar nenhum deles!

KATA - KARATÊ NO KOKORO



KATA

Conforme as bases de uma madura metodologia de combate, o kata é o resultado de um lento e seletivo processo, através do qual certas ações são preservadas em função de sua aplicação em combate, seja com o uso de armas ou com as mãos vazias.

O kata é uma linguagem de sinais onde está catalogado e documentado a filosofia particular de um determinado sistema de combate, distinguindo, assim, um estilo do outro. Desta forma, o kata transcende a convencional relação tempo-espço, trazendo em suas raízes a história e cultura de um povo ao conhecimento das novas gerações para toda a humanidade.

Como todo o conhecimento do kata, este era transmitido na prática e de forma oral, as representações de técnicas letais estão “ocultas” em movimentos aparentemente sem muito valor aos olhos de um leigo.

Diante destes fatos, tomo a liberdade para transcrever algumas passagens históricas, que me deparei durante os meus estudos, vem ao encontro de toda a sistematização de técnicas corporais que encontramos nas Artes Marciais Orientais.

Na antiga Esparta (600 a.C.) a excelência militar era o maior objetivo a ser alcançado na educação espartana. Os espartanos realizavam exercícios corporais, como a dança, somente com propósitos militares, conhecido como **PÍRRICA**, e também simulavam lutas corporais (que hoje conhecemos como “sombra”) – **SKIMACHIA** - para criarem guerreiros eficientes. Plutarco, biógrafo e historiador grego, deixou registrado que *“a dança militar era um estímulo importante, que inflamava a coragem e dava força para perseverar nos caminhos da honra e do valor”*.



Estas danças eram realizadas individualmente ou em grupos de jovens guerreiros. Eram encenadas empunhando a espada e o escudo, imitando em um ritmo frenético, os movimentos de um combate corpo a corpo.

Platão descreveu que a dança tinha um complexo trabalho de pernas, passos laterais, saltos e movimentos ofensivos, estas danças chamavam-se “**competições pérricas**” – danças de guerra executadas com armamento completo. Os gregos costumavam dizer que “*os melhores guerreiros são também os melhores dançarinos*”.

Nas brumas do tempo, vamos nos deparar com os Templos de Shaolin, Fukien e Huangshan na China medieval, onde começaram a ser desenvolvidos os primeiros KATI, formas elaboradas de movimentos para desenvolver vigor físico e habilidades de luta (como foi descrito no capítulo História deste Manual).

Para ilustrar ainda mais este aspecto vou citar uma passagem do livro “**Karatê-Do – o meu modo de vida**” - Editora Cultrix, obra que narra a história do **Mestre GICHIN FUNAKOSHI**:

“É minha observação pessoal que as danças folclóricas de Okinawa utilizam diversos movimentos que são semelhantes aos usados no Karatê, e o motivo disso, creio, é que os especialistas que praticavam a arte marcial às escondidas incorporaram aqueles movimentos nas danças para confundir as autoridades ainda mais. Sem dúvida, qualquer pessoa que observe atentamente as danças folclóricas de Okinawa perceberá que elas diferem acentuadamente das danças mais graciosas das outras ilhas japonesas. Os dançarinos de Okinawa, de ambos os sexos, usam as mãos e os pés muito mais vigorosamente, e tanto sua entrada na área de dança como sua saída lembram o começo e o fim de qualquer kata do karatê”.

Podemos observar este relato de Sensei Funakoshi e a importância do kata na cultura popular de Okinawa onde se destaca o kata Kushanku, pois seus movimentos podem ser observados em danças folclóricas chamadas **BU NO MAI**. Ainda hoje estas apresentações são bastante apreciadas.



Muitos dos kata de Kobudô – arte originalmente okinawano, onde se utiliza armas adaptadas de ferramentas que tinham em sua origem utilidade agrícola e doméstica – foram inicialmente danças.

Ao direcionarmos nosso estudo no Karatê vamos nos deparar com um dos maiores nomes do Shuri-Te, que foi o Mestre Anko Itosu (1831 – 1915), o qual foi o responsável pela introdução desta arte nas escolas públicas de Okinawa no alvorecer do século XX. O **Shuri-Te** foi a coluna mestra dos estilos que vieram a se chamar **Shotokan, Shito-ryu e Isshin-Ryu**.

Quando Mestre Itosu introduziu o Karatê nas escolas ele se deparou com um problema, a arte era um tanto difícil e metódica para as crianças. Mestre Itosu decide então criar uma série de kata novos que teriam por qualidade principal a facilidade na aprendizagem.

Inspirando-se em vários kata antigos, Mestre Itosu elabora os famosos Pinan, auxiliado por dois de seus discípulos: Yabu e Hanashiro. Ocorreu o mesmo com os três kata Naihanchi, criados por Mestre Itosu a partir do kata Koshiki-Naihanchi.

Quando Mestre Funakoshi se estabeleceu no Japão e levou o Karatê para Tóquio, ele mudou os nomes dos **Kata Pinan** para **Heian e Naihachi** para **Tekki**, estas mudanças de nomes ocorreu para uma melhor adaptação, e porquê não dizer, aceitação de uma arte que não tinha nascido no Japão.

Todo este processo e passagens históricas de conhecimento de autodefesa só foi possível através de uma linguagem corporal, denominada no Japão como kata.

Portanto, não nos surpreendamos quando nossos mestres nos dizem que o kata é o coração do Karatê (**Kata Karatê No Kokoro**).

KATA - CAMINHO DE AUTOCONHECIMENTO



YOSHITAKA FUNAKOSHI

Nas Artes Marciais japonesas, o kata se torna a coluna vertebral de cada sistema: Karatê-Do, Judô, Aikidô, Kendô e outras Artes.

Por meio de sua prática o karateca busca fundir-se com o espírito marcial, desenvolvendo sua habilidade técnica e seu temperamento emocional.

Na época em que Mestre Funakoshi treinava em Okinawa, final do século XIX, todo o treinamento se baseava no estudo dos kata. Não se praticava o kumite livre, a luta se desenvolvia pôr meio do bunkai (aplicação do kata), em uma forma rigorosa e disciplinada. Mestre Azato tinha uma filosofia de treinamento que se chamava **“Hito Kata San Nen”**, ou seja, **“um kata em três anos”**. Mestre Funakoshi estudava cada kata a fundo, e então, quando autorizado pelo mestre, seguia para o próximo.

O Karatê começa e termina com o kata. Através do seu processo de aprendizagem podemos conhecer muitas coisas, mas nunca encontrar a resposta final. Nem a morte nos proporciona essa resposta. Graças aos kata, podemos continuar o nosso treinamento até o fim dos nossos dias.

Nas palavras de um historiador do Budô, podemos sentir a dimensão do sentido do kata: ***“O kata não é a manifestação do raciocínio lógico, tal como julgam os ocidentais, dentro dele há alguma coisa mais que a maioria dos karatecas ocidentais nunca vão sentir”***.

Através do kata, um professor cômico com suas obrigações como Sensei, pode explicar aos seus alunos os pontos intrínsecos do Karatê, ao mesmo tempo que a filosofia no seu fundamento.

Todo este conjunto de fatores fazem do Karatê um sistema que é muito mais do que uma fórmula para partir tijolos ou madeira, bater nas pessoas ou conquistar uma medalha em uma competição. Eleva-o à categoria de caminho de vida para aquelas pessoas que realmente o compreendem e o amam.

O Karatê não são as Federações, nem as Associações, Campeonatos ou Exames de Graduação. O Karatê é a pessoa que o pratica com devoção e sacrifício, doando de seu tempo em busca de um aprimoramento técnico e espiritual, tendo como suporte o estudo dos kata.

Os kata têm um significado ainda mais profundo, explicitado de maneira eloquente por **Richard Kim Sensei (1917 / 2001)**, que foi amigo pessoal de **Hidetaka Nishiyama Sensei (1928 / 2008)**, autoridade sobre o assunto e autor de muitos livros sobre Artes Marciais. Explica ele

que: “...fundamentalmente o kata é um ritual religioso. O kata cria a possibilidade de atingir-se um objetivo espiritual mediante a prática constante. Esse objetivo é a superação do eu.

No kata só existe oponentes imaginários, assim, o executante só tem a si mesmo como adversário na busca da perfeição. Se depois de anos e anos de trabalho árduo, o praticante descobrir-se capaz de executar o kata sem pensar nos movimentos que está fazendo, terá atingido, em parte, o seu objetivo”. (Zen en Movimiento – Richard Kim, Budo International Publ. Co.)



Richard Kim e Hidetaka Nishiyama

Conclui o Sensei Richard Kim que o kata executa a si mesmo, sem que o eu do praticante interfira. O controle corporal realiza-se sem o apoio da sensação ou do pensamento, e esse fato afeta imediatamente o controle do executante sobre qualquer situação, marcial ou não.

A seguir uma explanação sobre a importância do kata nas palavras de um **Mestre de Kendô, Otake Sensei**, responsável pela Escola Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu, localizada na cidade de Tóquio, Japão:

“Em primeiro lugar, existe a crença firme de que os kata são fruto de uma inspiração divina. O Mestre Fundador recebeu-os do céu numa visão e depois registrou-os para que fossem transmitidos perpetuamente aos seus sucessores. Para que, pois, estudar o que é terreno, quando se tem nas mãos o que é celeste?”

Em segundo lugar a divindade e a perfeição são coisas correlatas: os movimentos dos kata abarcam quase todas as ações imagináveis que podem ser feitas com uma espada, e é quase certo que as que não constam nos kata simplesmente não teriam valor de combate.

Em terceiro lugar, o combate de estilo livre (nas competições) pode gerar maus hábitos aos praticantes, se não forem corretamente orientados. Os praticantes começam a “seguir” os golpes, ou seja, a parar a espada antes que seus movimentos atinjam a plenitude da força e do poder de penetração. Além disso, no torneio um fator de competição começa a substituir a cooperação e a responsabilidade e o perigo de se ter nas mãos uma arma de verdade são substituídas pela atitude mental do esportista que maneja uma arma de brinquedo.

Por fim, o verdadeiro valor dos kata não está somente no fato de eles refinarem a habilidade marcial do praticante, aguçando suas reações e melhorando o seu equilíbrio, a sua capacidade de julgar o momento correto de atacar, a sua velocidade e a sua precisão, mas essencialmente no fato de instilarem no praticante o autocontrole e a disciplina. Os kata, ao mesmo tempo que ensinam as pessoas a matar, ensinam-nas também que não convém usar a violência”. (O Caminho do Guerreiro – Howard Reid e Michael Croucher, Editora Cultrix)

Temos também uma explanação bastante elucidativa feita pelo **Mestre Jigoro Kano**, no livro “Memórias de Jigoro Kano”, de Brian Watson pela editora Cultrix:

“Aprender kata é semelhante a aprender gramática para o estudo da escrita, e a prática do randori é semelhante à prática da escrita em si. Em outras palavras, para escrever uma redação, é necessário o conhecimento da gramática. Do mesmo modo, para praticar bem o

randori, é necessário o conhecimento do kata. Além disso, por mais que um indivíduo domine a gramática, isso não pressupõe que ele vá produzir boa literatura. Por outro lado, se o indivíduo tem apenas conhecimento limitado de gramática, não consegue escrever bem de jeito nenhum. Esse princípio vale também para o jujutsu, se não estudarmos o kata, poderemos até chegar a aprender métodos de defesa e ataque, mas não chegaremos à maestria.”

Apesar destas brilhantes colocações sobre o kata serem para o estudo do Kendô e do Judô, nós podemos beber em suas fontes para uma melhor compreensão a respeito dos kata do Karatê Shotokan.

Diante destes relatos elucidativos a respeito da execução dos kata feitos pelos Mestres Kim, Otake e Kano, nós não podemos corroborar com a tese por parte de alguns professores que pregam que ao executar um kata deve se imaginar um ator representando apenas uma encenação, onde o kata não passaria de uma coreografia de movimentos harmoniosos, buscando mais a plasticidade estética, para a conquista de uma medalha, do que o sentimento e seu real significado. Idéia esta apregoada principalmente pôr aqueles que estão mais envolvidos com o Karatê esportivo do que com o Karatê Budô. Podemos citar um karateca que foi um grande competidor, mas nunca deixou que seu Karatê fosse contaminado pelos louros das medalhas, e tanto seu kata como seu kumite – podemos observar estratégias dos katas Unsu e Enpi em boa parte de sua técnica de luta – sempre foram tidos como exemplos de Budô, seu nome Mikio Yahara.

Como um sistema de interação com a sociedade, as Artes Marciais preservam padrões culturais através dos kata. Funcionando como um microcosmos de uma cultura, o kata reflete a história, tradição, movimento e pensamento de um grupo em particular. Serve como ponto de referência para transmitir uma informação necessária sobre um sistema, de geração em geração.

Resultados de anos de experiência em combates, os movimentos dos kata são modelos, cuja eficácia foi posta a prova através de períodos de conflito e disputas individuais.

O homem não criou o kata de forma aleatória, porque seus elementos já existiam. Podemos dizer que ele deu forma ao caos do combate, unindo seus diversos elementos, de natureza física (corporal) e metafísica. E durante este processo de formação, incorporou não apenas técnicas codificadas de combate, mas também as emoções do guerreiro, sua ética e sua visão de mundo.

Podemos compreender agora que na execução dos kata este adquire grande realismo e “vida”, igual a poesia, literatura ou qualquer outra arte de expressão. Muito mais que um conjunto de técnicas, o kata se converte em um reflexo do mundo em que o homem vive.

Através da rotina de treinamento dos kata, faz-nos enfrentar o maior de todos os adversários: **a nós mesmos**. Obriga-nos a reconhecer nossas limitações físicas e espirituais, e transcendendo o aspecto de combate para adentrar em um nível superior de consciência pessoal.

Assim, podemos concluir que durante a execução dos kata nós estamos em uma batalha de vida e morte, é por esta razão (dentro de um conceito filosófico, é claro) que o dôgi (kimono) é na cor branca, que para os japoneses simboliza a cor da morte.

KUMITE – A ESSÊNCIA



1º Campeonato da JKA / 1957 - Sensei Mikami (esquerda) X Sensei Kanazawa

“O kumite é um método de treinamento em que se aplicam na prática as técnicas de ataque e defesa aprendidas no kata. Nesse treinamento, os oponentes se encontram frente a frente.

Nunca se enfatizará suficientemente a importância do kata para o kumite. Se as técnicas do kata forem executadas sem naturalidade ou de maneira forçada, a postura será desajeitada. E se essas técnicas forem aplicadas de modo confuso, o kumite não se aperfeiçoará. Em outras palavras, o aperfeiçoamento no kumite depende diretamente do progresso no kata; os dois andam juntos como a mão e a luva.

É um erro enfatizar um em detrimento do outro. Durante a prática do kumite, deve-se ter isso em mente.

Há três tipos de kumite: kumite básico, o jiyu ippon kumite e o jiyu kumite.” (O Melhor do Karatê – M. Nakayama, Editora Cultrix)

No kumite básico, a mais elementar, os oponentes, depois de combinarem o alvo, determinam a distância um do outro. Em seguida praticam o ataque e a defesa, alternadamente. Isso pode ser feito por meio de um único ataque e bloqueio, kihon ippon kumite – ou de uma série de cinco – gohon kumite (ou de três, sanbon kumite).

No gohon kumite os ataques são feitos de forma isolada, ou seja, cada ataque é único e buscando o entendimento do estudo da distância e do tempo correto. O atacante procura o kyo do adversário para desferir o golpe, não saindo de forma aleatória. Por sua vez, o defensor não fica em uma situação passiva, esperando o golpe do adversário para realizar a sua defesa, ele deve estar em jitsu.

No sanbon kumite os ataques não seguem uma sequência rígida, como é feito no gohon-kumite, ou seja, posso desencadear os três ataques de forma simultânea ou quebrando o ritmo, como é feito nos kyodos 15, 16 e 17 do kata Heian Shodan. Neste estudo,

o atacante busca quebrar o estado de jitsu do adversário, colocando-o em kyo, não dando tempo ao mesmo para uma recuperação.

O kihon ippon kumite consiste em cinco ataques (oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, mawashi-geri e yoko-geri kekomi), em cada ataque o defensor deverá bloquear seguido de uma esquiva e contra-ataque. O fator tempo e distância requer do karateca uma atenção maior neste estudo, pois devo sair com a minha defesa somente no último instante.

O método jiyu ippon kumite se resume no seguinte: os dois parceiros escolhem um kamae livre e ficam a uma determinada distância um do outro. Depois de anunciar o seu alvo, o atacante arremete decididamente. Para se defender o oponente bloqueia, usando as técnicas que preferir, e contra-ataca imediatamente. Esse é um método de treinamento cujo objetivo é pôr realmente em prática as técnicas de ataque e defesa estudados no kihon ippon kumite.

Desse modo, o atacante, dosando maei e kokyu (respiração), simulando ataques e usando outras estratégias, tira vantagem de todas as aberturas e, agindo sempre no momento oportuno, desenvolve sua força de ataque. O defensor, avançando, recuando ou executando tai-sabaki (esquiva) para a esquerda ou para a direita, executa sua técnica em todas as direções, e contra-ataca.

Por conter métodos de ataque e defesa em todas as direções, kokyu, maei, tai-sabaki, com deslocamento do centro de gravidade, e bloqueio ou finalização num só fôlego, o jiyu ippon kumite é um método extremamente importante para se desenvolver técnicas. Assim, o jiyu ippon kumite pode ser a porta de entrada para o jiyu kumite. Nas palavras de Masaaki Ueki Sensei, Instrutor Chefe da JKA, **“o gohon-kumite, kihon ippon kumite e o jiyu ippon kumite, são verdadeiros tesouros do Karatê-Do Shotokan JKA.”**

O Judô tem o seu randori, o Karatê-Do tem o seu jiyu kumite, em que os parceiros não fazem nenhuma combinação anterior. Várias técnicas e alvos são proibidos. Respeitados estes, o Karatê é uma forma livre de jissen (luta real).

No jiyu kumite não há preordenação de técnicas. Os parceiros têm permissão para usar livremente suas capacidades físicas e mentais, mas o karateca tem de controlar rigorosamente seus socos, golpes e chutes, assim como sua atitude mental. Lembrando que o jiyu kumite não é uma luta sem regras, DEVE haver respeito para com o companheiro de treino.

No treinamento do jiyu kumite são essenciais os seguintes elementos (**O melhor do Karatê – M. Nakayama, Editora Cultrix**):

1. KAMAEKATA (postura, especificamente da parte superior do corpo)

O kamaekata correto deve permitir o movimento de ataque e defesa em qualquer direção. Nesse momento evite aplicar uma força desnecessária nos cotovelos, joelhos e na boca do estômago. Essa é uma postura de prontidão, em que o centro de gravidade está em sua posição natural.

2. TACHIKATA (posição)

A força deve se concentrar na sola e nos dedos dos pés, mas os calcanhares devem estar afastados do chão, à distância da espessura de uma folha de papel. Continue a manter o corpo leve e a mente serena.

3. ME NO TSUKEKATA (fixação do olhar)

Você precisa ter uma visão total do seu oponente, desde o topo da cabeça até os dedos dos pés. Para avaliar claramente o adversário à sua frente, fixe seus olhos num ponto além deles.

4. MAAI (distância)

Quando você está frente a frente com um adversário, o fator de maior importância na estratégia da luta é a distância. Na prática, maaí é a distância a partir da qual o atacante pode avançar um passo e desferir um soco ou um chute decisivo; inversamente, é a distância a partir da qual aquele que se defende pode recuar ou esquivar um passo e se proteger de um ataque.

5. WAZA O HODOKOSU KÔKI (momento psicológico para o ataque)

Quer no ataque em que o praticante toma a iniciativa antes (sen-no-sen), quer naquele em que toma a iniciativa depois (go-no-sen), a execução de uma técnica só será eficaz se ao menos ele tirar proveito de uma abertura. Existem três tipos de aberturas: a abertura mental, a abertura no kamae e a abertura que ocorre durante um movimento.

Para o bom desempenho das técnicas aqui elencadas, é imprescindível que a mente esteja em um modo passivo (sereno), mas o corpo deve estar em total estado de agressividade (não confundir com violência). Pois se minha mente estiver agitada, poderei precipitar ou perder uma valiosa oportunidade.

Sem o conhecimento destas técnicas, o karateca não pode praticar o jiyu kumite. Tampouco ele deve praticar o jiyu kumite antes de dominar o kumite básico, o kihon ippon kumite e o jiyu ippon kumite.



Carlos Rocha (direita) aplicando mae-geri

ASPECTOS INTRÍNSECOS DO KARATÊ

- **KIME**

Golpe decisivo.

Kime vai além da definição velocidade + força, é a concentração física e mental sobre um só ponto, em um dado instante.

- **ZAN-SHIN**

É o estado de reserva espiritual.

Existe um provérbio dos samurais que diz: “Após uma vitória na luta, reaperte os cordões de sua armadura”. Pode-se assim dizer que o término de qualquer tipo de serviço (treinamento, competição, estudo, trabalho etc.), não deve ser acompanhado de um descuido.

O estado de alerta permite manter o espírito mais equilibrado, preparado para qualquer imprevisto.

- **KURAI**

É o grau de virtude.

É o nível do ser humano no sentido espiritual. Na arte marcial (BUDÔ), deve-se buscar e criar, ao longo do treino, as seguintes qualidades: confiança, grandeza de espírito, coragem, lucidez, otimismo, humildade e honra.

- **SUTEMI**

É o desprendimento espiritual.

Os sentimentos de receio, insegurança, dúvidas prejudicam o desempenho dos golpes, não permitindo que eles sejam dados na forma e no momento corretos. É preciso esvaziar-se de todos esses sentimentos para conseguir aplicar a técnica com naturalidade e determinação.

- **KYO (falha) JITSU (oportunidade)**

Na arte marcial, o atacante deve estar no estado de jitsu (real oportunidade) e aplicar o golpe quando seu oponente estiver no estado de falha física ou mental (kyo).

- **KAMAE (base)**

É a fase de estudo no instante em que se enfrenta o adversário. Kamae pode ser considerado o castelo de proteção. Sua base deve possuir fluência e liberdade total para executar os movimentos.

- **FUDOSHIN**

É o estado inabalável em que se encontra o espírito.

Quando se está preparado, através da prática correta do Karatê, pode-se sentir o grande apoio que a arte marcial dá à personalidade, contribuindo para o seu desenvolvimento e atuando de forma positiva nos momentos de dificuldade.

- **SEN-NO-SEN**

Para o praticante de artes marciais japonesas, é muito importante adquirir a percepção antecipada de uma dada situação; prevenir ou perceber a intenção do atacante, antes mesmo que ele realize qualquer ação de ataque e, então, reagir de forma mais adequada possível. Este é considerado o estado ideal, na arte marcial, pois antecipar situações sempre trouxe vantagens indiscutíveis tanto na luta como na vida social. Ação em UM TEMPO.

- **TAI-NO-SEN**

É o trabalho de alta técnica que envolve uma reação motora. TAI significa esperar a intenção do adversário, aproveitar o momento da sua ação, “sugar” a sua força e contra-atacar. Tal como um surfista que aproveita a onda para nela subir, o praticante de Karatê utiliza a força do adversário para vencê-lo. Ação em UM TEMPO E MEIO.

- **GO-NO-SEN**

É um estado de plena atividade mental, de atenção. Exerce-se uma forte pressão mental no adversário, fica-se aguardando e, logo após o término do seu ataque, em estado de completo jitsu, realiza-se o contra-ataque. Ação em DOIS TEMPOS.

- **KIAI (grito)**

Ki é a energia da vida ou a energia de toda a expressão do Universo. Essa energia pode se manifestar de maneira silenciosa ou através do grito, emitido não a partir da garganta, e sim do baixo ventre com o controle do diafragma (TANDEN).

- **MAAI (distância)**

A distância entre os dois contrários constitui um dos temas mais delicados na hora de planejar um ataque, porque dela dependem as técnicas que serão executadas. Assim, cada lutador tem sua distância própria, conforme sua constituição psicofísica e do sistema de treino seguido que condiciona a utilização de determinadas técnicas.

- **DEAI (encontro)**

O encontro (Deai) é produzido sempre na distância curta, também denominada de máximo perigo. O lutador que busca a vitória no Deai deve estar em completo estado de jitsu. Saber entrar e sair dela encaminha todo o trabalho referente ao combate (kumite) e suas múltiplas variantes.

- **IKKEN HISATSU (matar com um golpe)**

A interpretação deve ser conceitual, não literal em seu sentido. Reflete a essência do Karatê-Do, ou seja, determina a forma de pensar, treinar e lutar, bem como pretende influenciar o comportamento cotidiano do karateca.

III

ESTUDO DOS KATA SHOTOKAN



“A arte da luta deve ter como objetivo principal a evolução espiritual e do homem (Grande Paz). A palavra arte é fruto da evolução cultural do ser humano”

YASUYUKI SASAKI

INTRODUÇÃO AO ESTUDO DOS KATA

Kata é uma série de técnicas encadeadas que constitui a forma mais representativa das Artes Marciais japonesas. Os kata de Karatê se praticam de forma individual, possibilitando um treinamento constante em qualquer situação, distinto de outras Artes em que se requer um parceiro e local apropriado para sua execução – uso de tatame, por exemplo.

Existe um termo japonês que é **SHIKATA**, que significa literalmente “**a forma de fazer as coisas**” e se aplica como um meio de organização, prática e disciplina de uma sociedade. Assim, podemos traduzir a palavra kata como “**forma**” e se adapta perfeitamente ao seu significado, já que esta é sua intenção.

Os movimentos dos kata reproduzem uma forma de se desenvolver frente a um combate imaginário e sua finalidade é a formação técnica e controle emocional do praticante. Assim, podemos dizer que o treino dos kata tanto é físico quanto espiritual – aqui no sentido de aprimorar e fortalecer o seu lado mental.

Na execução dos kata, o karateca deve exibir coragem e confiança, mas também humildade, gentileza e um senso de decoro, integrando assim o corpo e a mente numa disciplina singular.

Os kata inicia-se na reverência e a partir deste instante o karateca deve estar em zanshin e focado com o propósito e objetivo do kata a ser executado. A postura deve ser descontraída, de maneira que a tensão, particularmente nos ombros e joelhos, deve ser eliminada e a respiração deve ser feita a partir do abdômen (tanden).

O centro da força e da concentração é o **TANDEN**, o centro da gravidade, localiza-se logo abaixo do umbigo, este é também o local onde se pratica o seppuku (harakiri), a morte ritualística através da evisceração. Nessa postura o karateca deve estar preparado para qualquer eventualidade e cheio de espírito de luta.



Kumite - 1947

Devido a tensão inerente do combate, é difícil manter a tranquilidade necessária para examinar e entender os detalhes técnicos durante uma luta que caracteriza o kumite. Assim, o kata é uma excelente fonte de estudo da dinâmica corporal, onde toda a força gerada é extraída do solo e também aos movimentos de contração e expansão muscular.

O kata foi criado e desenvolvido através de longo processo de estudo – técnico e prático – por mestres cujos nomes se perderam na bruma do tempo, para ser executado sozinho, de modo que só o praticante tenha controle sobre os seus movimentos e sentimentos.

Ao nos dedicarmos com seriedade ao treinamento e estudo dos kata, nós estaremos indo ao encontro de técnicas e estratégias de luta muito complexas e eficientes do ponto de vista prático.

É claro que seria necessário um trabalho hercúleo conhecer em profundidade e extrair de cada um dos 25 Kata Shotokan JKA, tudo o que eles têm a nos oferecer em matéria de estratégia de luta e colocá-los em prática no kumite. É em decorrência de tal fato que com o passar dos anos de treinamento sério e árduo, nós vamos nos identificando com um determinado grupo de kata e dentro deste segmento encontramos o “**nosso kata**” – **tokui kata**. Aquele com o qual nos identificamos através do aspecto técnico e espiritual, moldando assim, a nossa característica de luta e a nossa personalidade como karateca. Temos que ter em mente que os grandes mestres do passado (séc. XVIII – XIX) não conheciam mais do que 3 ou 4 kata, mas dominavam com maestria cada um deles.

Para se chegar a essa descoberta, em saber qual é o “seu kata”, é necessário um estudo e dedicação aos kata, e não fazê-los apenas como uma ginástica coreográfica.

Após a compreensão e entendimento dos movimentos dos kata em treinamento, passamos a uma nova etapa de estudo, que é o bunkai.



Bunkai – Yoshitaka Funakoshi

Em um primeiro momento, nós podemos aplicar rigorosamente a forma de execução do kata, onde o karateca que executa o kata é atacado por um parceiro de treinamento para a aplicação rigorosa de cada kyodo (movimentos) do kata.

Num segundo momento, selecionamos algumas passagens que identificam o kata, não necessariamente todos os kyodos, e fazemos Jiyu Ippon Kumitê.

E num último momento, após um longo processo de treinamento, nós absorvemos a estratégia e tática de luta do kata e fazemos Jiyu Kumitê.

Em estágios avançados de treinamento é muito importante estes conhecimentos, pois só através destes treinamentos estaremos conhecendo e desvendando os “segredos e mistérios” da Arte do Karatê.

No que tange a origem dos Kata Shotokan, nós nos reportamos as palavras de **Mestre Funakoshi** em seu livro **Karatê-Do Nyumon - Editora Cultrix**:

“No que se refere aos kata, é possível dividi-los, superficialmente, em duas categorias. Os kata da primeira categoria são pesados e rígidos. Eles são particularmente apropriados para desenvolver a musculatura e a força física.

Na segunda categoria, os kata são leves e rápidos. Ressaltam-se a agilidade e a velocidade, e o praticante pode aprender a se movimentar com a rapidez do falcão.

Nossos antigos Mestres se referiam ao primeiro como *SHOREI-RYU*, e ao último como *SHORIN-RYU*.

Mais do que classificá-los como *Ryu*, “estilo”, pode ser mais preciso referir-se a eles como *FU*, “tipo”, “maneira”. De qualquer modo, trata-se apenas de uma divisão superficial, pois os *Kata Shorin* apresentam gestos lentos e pesados, e os *Kata Shorei* apresentam gestos leves e rápidos.

Os dois tipos de *kata* devem ser estudados imparcialmente de modo a não aprender um tipo com a exclusão do outro”.

Para um melhor entendimento de todo o processo evolutivo do estudo dos **KATA SHOTOKAN**, podemos subdividi-los em 3 (três) categorias:

- **KATA de BASE**: Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan e os Tekki Shodan, Tekki Nidan e Tekki Sandan.
- **KATA SUPERIOR**: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jitte, Hangetsu, Enpi, Gankaku e Jion.
- **KATA AVANÇADO**: Nijushiho, Chinte, Unsu, Sochin, Wankan, Gojushiho-Sho, Gojushiho-Dai, Meikyô, Kanku-Sho e Bassai-Sho.

Mas antes de entrarmos no universo dos *kata* Shotokan, não podemos deixar de mencionar o *kata* **TAIKYOKU (O PRINCÍPIO)** e **TEN NO KATA (KATA DOS CÉUS)**.

Taikyoku é conhecido também como **KATA-KIHON**, pois suas técnicas são básicas, foi criado pelo Mestre Gichin Funakoshi. “*Esse kata e o Ten no Kata, são produtos de muitos dos meus anos de pesquisa na arte do Karatê. Se forem praticados de forma regular, realmente resultam em bom desenvolvimento físico e em uma boa capacidade de manter o posicionamento correto do corpo. Além disso, o aluno que se tornar proficiente nas técnicas básicas e compreender a essência do Taikyoku Kata apreciará o sentido real da máxima ‘No Karatê, não há vantagem em atacar primeiro’. É por tais razões que dei a essa técnica o nome de TAIKYOKU*”. (*Karatê-Do Kyohan – Gichin Funakoshi, Editora Cultrix*).

Ten No Kata (Kata dos Céus), dando-lhe uma qualidade quase divina, pois a perfeição da técnica básica sempre foi o objetivo final do Karatê Shotokan.

Consiste de dez conjuntos de técnicas. Os quatro primeiros são ataques de soco, avançando. Os seis restantes são combinações de bloqueio / contra-ataque recuando. Todos os movimentos partem da postura natural **HACHIJI-DACHI**. (*Karatê-Do Nyumon – Gichin Funakoshi, Editora Cultrix*).

ASPECTOS E CARACTERÍSTICAS NA REALIZAÇÃO DOS KATA



Na realização de uma forma existem uma série de fatores e de aspectos que são fundamentais para a compreensão global dos kata. Alguns destes aspectos são simples e conhecidos desde os primeiros movimentos, outros são complicados e requerem muitos anos de prática para poder, se não dominá-los, ao menos compreendê-los.

Mestre Funakoshi deixou registrado três princípios básicos para a execução dos kata:

1. **Controle da força – Chikara No Kyojaku.**
2. **Expansão e contração muscular – Karada No ShinShiku.**
3. **Velocidade e controle do ritmo – Waza No Kambyu.**

Podemos traduzir estes preceitos da seguinte forma:

- **Uso correto da força**: o que significa a aplicação da nossa energia no momento correto.
- **Flexibilidade do corpo**: relaciona a expansão e a contração muscular, dando harmonia e objetividade aos movimentos aliado a respiração.
- **Fluidez no movimento**: em relação com a velocidade (rápida, lenta) da ação.

Temos também outras formas de estudo e treinamento, que foram observados ao longo do tempo, mas que sem dúvida nenhuma prevalece as observações feitas por Mestre Funakoshi citadas acima. Estes aspectos e características são:

1. O kata deve ser executado na ordem estabelecida. A quantidade de movimentos já está preestabelecida para cada forma e não pode ser alterada, nem dar interpretações pessoais aos movimentos, fazendo perder o seu esquema, ordem e critério estabelecidos desde há muitos anos. Todos os movimentos devem ser feitos na ordem exata e sem cometer nenhum erro.
2. Os deslocamentos devem ser realizados com precisão sobre o enbusen. O enbusen são linhas de deslocamentos e realização dos movimentos dos kata. No Karatê Shotokan o último movimento deverá ser realizado onde foi iniciado o primeiro movimento.
3. O significado de cada movimento do kata deve ser compreendido e realizado com o espírito correto, isto é, entendido e realizado com atitude marcial.
4. Tem que se manter o objetivo de cada postura (base) e movimento.
5. Executar cada kata com as características que lhes são peculiares e sejam próprias, ou seja, umas são velozes e outras mais lentas.

6. *Aprender a realizar os movimentos do kata em harmonia. Cada um está em relação com o seguinte. Em linhas gerais, o final de um movimento está relacionado com o princípio do seguinte.*
7. *Ao realizar um kata de maneira rítmica de dinâmica, devemos observar uma série de pontos essenciais que darão beleza e ritmo ao kata.*

Existem várias maneiras de se treinar os kata, sempre dependendo de como se quer usar e para quê, ainda que, “**como tem que ser**”, só há uma maneira. Exemplificamos a seguir algumas formas de treinamento:

1. *Lento e relaxado, como fase de aquecimento e também estudando cada passagem do enbusen.*
2. *Rápido e relaxado, para memorização.*
3. *Forte, com kime e de movimento em movimento.*
4. *O mais rápido que conseguir fazer, mesmo naqueles movimentos em que o kata exige movimentação lenta. Trabalha-se o sistema cárdio-respiratório.*
5. ***A velocidade real do kata com kime, obedecendo o seu tempo de execução. Este é o autêntico kata, como se estivesse realmente em combate.***
6. *Lento e com contração muscular, para tonificação da musculatura corpórea.*
7. *Lento com a idéia de sentir a HARA em cada movimento.*
8. *Execução de um Kata ao contrário de sua forma original, “Ura No Kata”, forma que em Kata superiores só deverão fazer os karatecas de nível avançado. Com este tipo de treinamento trabalham-se as formas e técnicas de maneira simétrica para as duas partes do corpo, assim não educamos apenas uma parte do corpo a saber realizar determinada técnica.*
9. ***Ter plena consciência da relação entre a prática do kata e o kumite.***

Outros fatores que contribuem para a realização de um estudo minucioso dos kata. (*Kata, la transmisión del conocimiento em las Artes Maciales Tradicionales – Michael Rosenbaum, Arkano Books*):

- **YO NO KISHIN:** o espírito da preparação. A concentração da mente e vontade contra o adversário como fase preliminar ao movimento dos kata.
- **INYO:** o ativo e o passivo, tendo sempre em mente se ataco ou defendo.
- **CHICARA NO KYOJAKU:** a maneira de usar a força. A medida da potência usada para cada movimento e posição do kata.
- **WAZA NO KANKYU:** velocidade do corpo. A velocidade comprometida para cada posição e movimento do kata.
- **TAI NO SHINSHUKU:** o grau de expansão ou contração do corpo para cada movimento e posição.
- **KOKYO:** respiração. A respiração é relativa ao comportamento e a técnica do kata.
- **TYA KUGAN:** ponto de visão. Em kata devemos ter em mente a finalidade da técnica realizada.
- **KIAI:** o grito. O grito deve ser emitido a partir do tanden e mostra o seu espírito marcial ao mesmo tempo que libera a energia acumulada nos momentos anteriores.
- **KENTAI NO HOJI:** o posicionamento correto da técnica na sua execução.
- **ZANSHIN:** estar em estado de atenção. Estar focado do início ao fim do kata.

Ao finalizar o kata o olhar deve estar na direção do último movimento, continuar atento ao adversário imaginário até seu retorno em hachiji-dachi ou heisoku-dachi, dependendo do kata que estiver realizando.

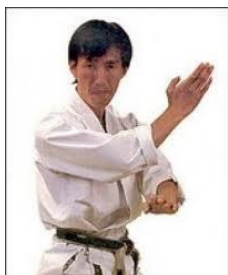
Podemos acrescentar junto a estes dez mandamentos um aspecto importante na execução do kata, que é a **IMPRESSÃO**. Refere-se ao nível de impressão que o karateca transmite ao executar um kata, como resultado do entendimento da aplicação e do alto grau de habilidade técnica com graça e espírito forte, não confundir este aspecto com “beleza” superficial dos movimentos.

Quando Mestre Funakoshi se estabeleceu no Japão em 1922, ele introduziu os 15 kata que são referência e de estudo obrigatório até hoje pela JKA. Estão relacionados abaixo, com seus respectivos aspectos que os caracterizam:

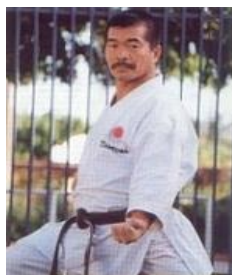
<u>Nome</u>	<u>Pontos principais</u>
Heian Shodan <i>treinos de socos.</i>	<i>Postura frontal; postura recuada, passos padronizados;</i>
Heian Nidan	<i>Chute frontal; chute lateral enquanto muda de direção.</i>
Heian Sandan <i>tovelo como pivô.</i>	<i>Ligação do corpo com bloqueio com o antebraço; golpear tendo o co-</i>
Heian Yondan	<i>Equilíbrio e variação de técnicas.</i>
Heian Godan	<i>Equilíbrio e salto.</i>
Tekki Shodan	<i>Postura do cavaleiro e vibração do quadril.</i>
Tekki Nidan	<i>Bloqueios em gancho e chaves de braço.</i>
Tekki Sandan	<i>Bloqueando a nível do centro.</i>
Bassai-Dai	<i>Transformando desvantagem em vantagem pelo uso da mudança de blo-</i>
Kanku-Dai	<i>Variação de técnicas rápidas e lentas e saltando.</i>
Jion	<i>Giros; variação de mudanças de direção e padronização de passos.</i>
Jitte	<i>Atuação e uso da força no quadril.</i>
Enpi	<i>Movimentos rápidos e lentos; posição do corpo elevado e abaixado; inver-</i>
Hangetsu	<i>Postura estável; coordenação da respiração com passos bloqueando e</i>
Gankaku	<i>socando; movimentação das pernas em semi-circulo.</i>
	<i>Estabilidade em uma perna; chute lateral.</i>

E é através deste estudo e treinamento que nós vamos forjar a nossa personalidade como karateca, não apenas no aspecto físico, mas principalmente no que tange ao aspecto espiritual (**FUDO-SHIN**).

A partir de cursos feitos com grandes Instrutores do Hombu-Dojo JKA, trazidos pela JKA-BR, e também participando dos Cursos de Primavera no Japão, promovidos pelo Hombu-Dojo JKA; seminários e treinamentos feitos com os **Mestres Yasuyuki Sasaki (in memoriam), Yochizo Machida, Kazuo Nagamine e Carlos Rocha**, e através de pesquisa e estudo, busco o entendimento – técnico e mental – do Caminho das Mãos Vazias, pois, mesmo depois de 40 anos de treino, continua sendo para mim um grande desafio.



Yasuyuki Sasaki



Yochizo Machida



Kazuo Nagamine



Carlos Rocha

Quero deixar claro que não é minha intenção transformar os kata em algo místico. Tomando emprestado as palavras de Sensei Kazuo Nagamine, **”não se pode filosofar em cima de soco e chute”**. Temos que ter a consciência dos propósitos e finalidades práticas em que foram criados os kata.

Ao pesquisar cada kata procurei transcrever as minhas impressões dos kyodos através do estudo de kihon retirado de cada movimento. Também busquei uma interpretação mais real do kata com o kumite, no qual selecionei os kyodos mais representativos de cada kata e os apliquei no formato de Jiyu Ippon Kumite.

Esta experiência foi muito gratificante, pois me colocou em contato com a prática de técnicas (atemi-waza, uchi-waza, uke-waza, tai-sabaki-waza, irimi-waza e nage-waza) que dificilmente utilizamos em nosso treinamento diário, e quebrando paradigmas para àqueles que acham que o Karatê é apenas socos e chutes, descobrimos “ocultos” nos kyodos dos kata do Karatê Shotokan uma das mais completas, rica e poderosa arte de combate criadas pelo homem.

É interessante observar que após o estudo de cada kata, quando o fazemos novamente, ele não é mais àquele kata que havíamos treinado anteriormente, ele toma uma outra dimensão, o kata passa a ser real, verdadeiro, e não mais um conjunto de movimentos harmoniosos.

As descrições feitas nos kata estão sustentados nas obras **O MELHOR DO KARATÊ – MASATOSHI NAKAYAMA**, **Editota Cultrix** e também nos livros **KARATÊ-DO KATA JKA – SHIHANKAI JKA**, **supervisão de MOTOKUNI SUGIURA Sensei**. Além, é claro, de anotações minhas feitas durante o estudo e treinamento e também em cursos feitos no Brasil e no Japão, como já foi mencionado.

De antemão peço desculpas pelas falhas e credito a mim todos os erros de interpretação aqui exposto, no afã de aprender e compreender os kata.

KATA DE BASE

Para o início do nosso estudo prático dos Kata Shotokan, começaremos com os Heian e Tekki, estes considerados como Kata de Base ou Treinamento. Deixando claro, que se trata apenas de uma maneira de classificar os kata, de forma alguma há uma depreciação ou diminuir a sua importância no rol dos kata Shotokan.

Nos kata da série Heian seus kyodos (movimentos) foram extraídos dos Kata Superiores, para facilitar o estudo e a compreensão.

Paz e Tranquilidade, esta é a descrição dos kata Heian, que é a forma contraída da palavra **HEIWA-ANTEI**, nome este dado ao período histórico do Japão (794 – 1185). Há cinco formas de Heian, contendo uma grande variedade de técnicas, sendo todas relacionadas a posturas básicas.

“Alguém que tenha aprendido estas cinco formas, pode estar seguro que é capaz de defender-se com muita habilidade, na maioria das situações. O significado do nome deve ser levado em consideração neste contexto.” (O Melhor do Karatê - M. Nakayama, Editora Cultrix).

Cavaleiro de Ferro, esta é a descrição dos kata Tekki. O nome refere-se a característica distinta do kata, que é realizado somente na base kiba-dachi, como a postura do cavaleiro montado no cavalo, segundo alguns relatos, esta postura vinha da necessidade de se treinar em terrenos rochosos e escorregadios, mas tem também uma finalidade prática, que é o fortalecimento da postura (fixação de base e do tanden) através do treinamento da kiba-dachi fortalecemos também todas as outras bases.

A série de três kata originou-se do kata **KOSHIKI-NAIHANCHI** (Cavalo de Ferro no dialeto de Okinawa), da antiga escola Shuri-Te.

Nesta base as pernas são fortemente posicionadas, e a tensão é aplicada em toda a sola dos pés e nos músculos internos da coxa, com a concentração de força em direção ao centro. O treinamento metódico e disciplinado dos katas Tekki, vai melhorar o entendimento das demais bases.

Fazendo uma analogia com uma edificação, podemos dizer que os kata da série Heian e Tekki são a fundação e o alicerce do Karatê que estamos construindo. Portanto, o seu treinamento não deve ser negligenciado.

HEIAN SHODAN



O kata Heian Shodan compreende 21 kyodos (movimentos). ***“São técnicas básicas de bloqueio: bloqueio para baixo, bloqueio para cima no nível superior, bloqueio no nível intermediário com o dorso da mão em espada – e o soco direto no nível intermediário.***

As posturas são avançadas e posturas recuadas (zenkutsu-dachi e kokutsu-dachi). Também inclui o método de contra-ataque quando o seu punho é agarrado por um adversário forte. É importante observar as inversões de direção e o movimento das pernas.” (O Melhor do Karatê - M. Nakayama, Editora Cultrix).

É imprescindível notar o estudo que se faz durante o deslocamento de base e o trabalho dos quadris em diferentes situações: defesas e contra-ataques.

No 4º kyodo o recuo da perna da frente aliada a ação vigorosa dos quadris é fundamental para a execução do movimento, pois só a ação do braço não gera força o suficiente para a aplicação do tate mawashi-uchi. Mestre Nakayama nos ensina que neste kyodo estamos saindo de um agarramento no punho, mas também podemos fazer a leitura de uma técnica chamada nagashi-uke, de um ataque chudan-zuki ou mae-geri, aplicando simultaneamente tate-mawashi-uchi na clavícula ou no rosto. Ao finalizar este movimento, o cotovelo direito está ligeiramente flexionado, dando destaque ao punho que projeta à frente.

É importante a observação nos deslocamentos dos kyodos 7-8-9 e 15-16-17. A velocidade das passadas é crescente, ou seja, a partir do primeiro movimento vai aumentando a velocidade, adquirindo assim, maior poder de penetração e força, produzindo o kime.

Na passagem do kyodo 9 para o 10 e do 17 para o 18 é fundamental a observação que se faz na perna da frente, pois é através da pressão e giro sobre o eixo sem alterar a altura que iremos gerar força e velocidade.

Nos kyodos 18-19-20-21 há todo um trabalho feito de defesa e contra-ataque na base kokutsu-dachi / shuto-uke, exigindo uma nítida compreensão corporal do posicionamento do quadril no momento em que se faz a defesa, onde o quadril está alinhado com a perna da frente.

Obs: Na execução de todos os kata, o princípio técnico KOSSHIN WAZA (técnicas de compressão, KUTSU – compressão / SHIN – expansão), deverá ser observada em todos os movimentos de mudanças de base, principalmente as que forem feitas em 90° e 180°.

HEIAN NIDAN



No kata Heian Nidan nós começamos o estudo dos chutes (yoko-geri keage e mae-geri). Quando Mestre Itosu criou os famosos kata Pinan, este kata era o primeiro a ser executado, Mestre Funakoshi ao mudar os nomes dos kata Pinan para Heian, alterou também a ordem de execução, ficando o kata Heian Shodan como primeiro da série Heian. Este kata consta de 26 kyodos.

Igualmente se inicia a coordenação e o encadeamento de diversas técnicas de punho, assim como a situação em gyaku hanmi. Muitos dos seus movimentos voltam a se repetir em kata superiores, pelo que é necessário estudar atentamente sua execução.

Ainda que no kata Heian Shodan já tenha nos introduzido no estudo da base kokutsu-dachi, é no kata Heian Nidan onde se reforça o seu estudo em profundidade. No kata Heian Nidan estudamos tai-sabaki waza.

Os três primeiros kyodos do kata nos é apresentado um trabalho de rotação e força do quadril muito importante. No primeiro kyodo o tronco está totalmente de lado, alinhado com perna da frente, no 2º kyodo para gerar a força necessária a defesa e ao contra-ataque é necessário a rotação do quadril em hanmi e a força sendo impulsionada para baixo, como se fosse um parafuso sendo apertado e em seguida essa energia é liberada no 3º kyodo, onde o quadril volta a posição inicial, liberando uma força para a aplicação do chudan-zuki.

No 7º kyodo nós fazemos o estudo do tai-sabaki (esquiva) e tomamos consciência do “encaixe” do quadril para que possamos nos equilibrar em uma perna e realizar o chute (yoko-keage). O pé esquerdo desliza para o centro do corpo, na direção do quadril direito.

Nos kyodos 16 e 19 existe um importante estudo da aplicação do gyaku hanmi, “torcendo” o quadril no sentido contrário da defesa, assim como o tronco. Na execução do mae-geri e do chudan-gyaku-zuki, nos kyodos 17, 18, 20 e 21, há uma explosão de energia muito grande nestas técnicas, em decorrência da postura em que estava nos kyodos 16 e 19. Se o treinamento destes kyodos for negligenciado, não conseguiremos gerar força na posição gyaku hanmi e desta posição sairmos com um contra-ataque eficiente. O posicionamento e a força do pé de trás no solo é fundamental.

O kyodo 22 é um movimento em que acaba passando despercebido a sua importância a um karateca menos atento. O deslocamento para frente em zenkutsu-dachi / morote-uke deve ser feita de forma rápida e com o máximo de vigor e cheio de espírito de luta. Pois não se trata de uma simples defesa, como é aos olhos de um principiante. Quando o adversário inicia o ataque nós o interceptamos em *deai*, provocando um desequilíbrio e queda do agressor, assim como também pode ser interpretado como ação de projeção do adversário logo após a aplicação do chudan gyaku-zuki no 21º kyodo. Este kyodo é um estudo preliminar do 1º kyodo do kata Bassai-Dai.

Devemos dar uma atenção especial aos últimos kyodos 23-24-25-26. Nestes movimentos finais é mostrado os giros rápidos e fortes do quadril aliado aos pés fixos no solo de onde é retirada toda a energia para a defesa e o contra-ataque.

A compreensão correta do kata Heian Nidan irá nos ajudar no entendimento do kata Bassai-Dai.

HEIAN SANDAN



O kata Heian Sandan tem 20 kyodos.

“Este kata consiste em bloqueios alternados – do nível médio para o nível inferior – bloqueio com o cotovelo, golpe com o dorso do punho, chute triturador e outras técnicas. São de especial importância: treinar a base kiba-dachi e dominar a singular tai-sabaki de deslize dos pés (yori-ashi).” (O Melhor do Karatê - M. Nakayama, Editora Cultrix).

No kata Heian Sandan iniciamos o estudo de irimi-waza.

As técnicas estudadas neste kata, são para o aperfeiçoamento do kata Jitte e Jion.

Na passagem para o 2º e 5º kyodos, temos a ação do deslocamento da base kokutsu-dachi para a base heisoku-dachi para gerar força as defesas. Já no 3º e 6º kyodos, como não há deslocamento, essa força é retirada através da ação da pressão no solo mais a contração forte do quadril, pois se o fizer somente com a movimentação dos braços, não haverá kime.

No kyodo 9 é importante destacar a ação da perna esquerda na passagem para a base kiba-dachi, projete a perna à frente passando o pé esquerdo junto ao pé direito, e lançando o punho esquerdo (sinta o braço como se fosse um chicote) em kentsui chudan yoko mawashi uchi. É imprescindível manter a altura migi jiku ashi (na perna pivô direita) e fazer o giro rápido e forte sem perder o equilíbrio.

No giro do corpo em 180º, 11º kyodo, faça sobre o koshi (parte posterior do pé) direito.

Nos kyodos 12-14-16, são de extrema importância e o ponto alto do kata. Nestes movimentos a ação e a força do quadril deve ser mostrada de forma clara durante as passagens do fumikomi, na sua execução, o joelho deve estar elevado, direcionado para à frente, enquanto o tronco está “torcido” no sentido contrário, para que haja na sua finalização a força penetrante do fumi-komi e do furi-enpi. Uma observação sobre a técnica aplicada com o cotovelo, no livro Melhor do Karatê, Mestre Nakayama traz a descrição como sendo uma técnica de defesa (taisoku-uke); no livro Karatê Kata JKA Vol. 1, descreve como sendo um ataque ao plexo solar (furi-enpi), tendo como fonte o livro Karatê Kyohan, Mestre Funakoshi.

Nos kyodos 13, 15 e 17, tenha como ponto de pivô o cotovelo, na aplicação não desmanche a postura e nem o tronco, não projete o tronco na direção do golpe.

É fundamental não alterar a altura durante a passagem das bases zenkutsu-dachi para kiba-dachi – kyodos 18 e 19. Para a passagem da perna direita (zenkutsu-dachi) a mesma deve vir até a largura do quadril (não forme kiba-dachi) e se posiciona ao lado do pé esquerdo, com uma forte pressão do pé direito (pivô) no solo faça o giro de 180º, tendo o cuidado nos kyodos 19 e 20, não projetar o cotovelo para à frente na aplicação do tsuki-age. Usando a perna esquerda para impulsionar em yori-ashi (20º kyodo), tenha a sensação de “empurrar” fortemente o solo.

HEIAN YONDAN



A utilização e estudo de um grande número de novas técnicas faz deste um kata de difícil execução. O kata Heian Yondan tem 27 kyodos.

Mantém um amplo trabalho sobre kokutsu-dachi e introduz o uso de kosa-dachi, que requer firmeza e flexibilidade no tornozelo. A utilização da mão aberta (shuto) e de ataques indireto constitui outra de suas características.

Um estudo sério do kata Heian Yondan irá nos ajudar na compreensão dos kata Kanku-Dai e Kanku-Sho.

Os kyodos 1 e 2 são feitos lentamente, mas as mãos e os pés têm que se movimentar em harmonia. As posições dos braços são iguais do Heian Nidan, com a diferença que as mãos estão abertas (shuto). Não podemos confundir movimentos lentos com movimentos relaxados, fracos e sem expressão, concentre energia na região do tanden.

No kyodo 3 ao avançar gedan juji-uke deverá estar com o quadril baixo e projetá-lo para frente.

Nos kyodos 5-6-7-8-9-10, devemos tomar o cuidado para não alterar a nossa altura. Na execução dos kyodos 6 e 9 o braço que se encontra na cintura não deve sair, só vai sair da cintura no momento da aplicação do empi-uchi, 7º e 10º kyodo.

A força do quadril e das pernas na execução correta do kyodo 11 é fundamental. A velocidade e a performance do contra-ataque jodan shuto-uchi e sho jodan uke depende da correta fixação do quadril e a força da musculatura interna das coxas, como se quisesse uni-las. Na execução do shuto-jodan-uchi, use o cotovelo como mola propulsora, o braço não deve estar rígido, a mão é lançada à frente.

O chute mae-geri e a projeção do corpo para frente parando em kosa-dachi deve ser feito de forma vigorosa e rápida. Observar se o quadril não está projetado para trás, este deverá ter sua força de atuação para frente, nos kyodos 12 e 13.

Na execução do kyodo 14, os cotovelos na defesa kakiwake uke não abrem para fora, toda a força da base kokutsu-dachi e da defesa deverá estar concentrada no tanden.

Durante a execução dos golpes no kyodos 15-16-17, os braços de guarda não mudam de posição, o joelho para o chute jodan-mae-keage passa por entre os braços e o tsuki é feito saindo a partir do cotovelo flexionado em posição de ataque.

Nos kyodos 25 e 26, não passamos da base kokutsu-dachi para a base zenkutsu-dachi, bastante comum observarmos este erro de performance. A partir da kokutsu-dachi projeto o quadril para frente junto com o hiza-geri, com as mãos projetadas à frente, posicionando-se na largura de uma cabeça (tomo como referência a minha própria altura) as mãos se posicionam ao lado do joelho direito, sem alterar a largura dos braços. Estes movimentos devem ser feitos de forma vigorosa.

HEIAN GODAN



“As técnicas incluem a postura da “água corrente”, bloqueio em X do nível superior, bloqueio do nível médio pressionando com a palma de ambas as mãos, bloqueio para baixo e para o lado partindo da postura kiba-dachi, bloqueio em gancho, para o lado, no nível médio, chute em forma de meia lua e posição de pés cruzados depois de saltar.” (O Melhor do Karatê - M. Nakayama, Editora Cultrix).

Tanto nas técnicas como as posições são de grande variedade, exigindo um alto grau de coordenação de todos os membros. O kata Heian Godan tem 23 kyodos.

O kata Heian Godan é a base de estudo para o kata Enpi, Jion e Gankaku.

Na aplicação do 2º kyodo (gyaku-zuki) a rotação do quadril aliado a pressão no solo é necessário para gerar a velocidade e força ao movimento.

No 3º kyodo, a cabeça, as mãos e as pernas acompanham o movimento de rotação dos quadris. Na aplicação do mizu-nagare-kamae, kyodos 3 e 6, não abra o cotovelo para fora, fricção o antebraço ao lado do corpo até formar a técnica.

Na execução dos kyodos 8-9-10-11, todos os movimentos são feitos na base zenkutsu-dachi sem sairmos do lugar. No 8º kyodo nós avançamos o quadril para frente e para baixo em um movimento rápido e forte, e no 9º kyodo, encurtamos a base aproximadamente o tamanho de um pé (de cada praticante) para a defesa jodan juji-uke. Todo este trabalho tendo como ponto central a força nos quadris.

Para a execução dos kyodos 10-11, é necessário o estudo da vibração e concentração de força no tanden, aliado a forte pressão no solo. Na execução do osae-uke (10º kyodo) o cotovelo do braço direito fica ao lado do corpo, não projete-o para trás. No 11º kyodo, a aplicação do chudan-zuki com o punho esquerdo, não exagere no giro dos quadris, essa técnica também pode ser interpretada como soco e bloqueio simultâneo (uke-zuki), como observado no livro KARATÊ-DO KATA JKA. Todo este processo é necessário para que consigamos gerar kime.

No 13º kyodo houve uma mudança com relação a sua execução, o pé direito desliza para trás (não erga o joelho) e o **punho direito se posiciona ligeiramente à frente do ombro esquerdo. (Karatê-Do Kata JKA).**

Na aplicação do mikazuki-geri – 15º kyodo – não podemos elevar a nossa altura de base e o joelho direito deve ser erguido até a altura do peito, o braço permanece na mesma altura (chudan). O pé vai de encontro a mão estendida à 90º em relação a base anterior (kiba-dachi). Na transição do 16º kyodo para o 17º kyodo, o quadril permanece na mesma posição em que estava na kiba-dachi ao formar a base kosa-dachi.

Na trajetória do 19º kyodo, o salto deve ser feito elevando os joelhos o mais alto possível e recolhendo as pernas junto as nádegas (o kiai é aplicado no salto e não quando aterrissa em kosa-dachi), e ao descer tomar o cuidado para não se desequilibrar, mantendo o alinhamento da

coluna e a devida estabilidade na base kosa-dachi, tomando o cuidado para não arquear o tronco, a altura desta base é a mesma da zenkutsu-dachi.

Os kyodos 21-22-23, são uns dos movimentos de maior destaque do kata. Na aplicação da gedan shuto-uchi / nagashi-uke na base zenkutsu-dachi, deve estar o mais baixo possível e na passagem para a base kokutsu-dachi a movimentação dos braços para jodan uchi-uke / gedan-uke deve ser feito com o máximo de vigor, tendo perna de trás como pivô para gerar kime. ***“Como se torcesse uma toalha, bloqueie diagonalmente para baixo com o punho esquerdo, enquanto levanta o punho direito acima e atrás do ombro direito.” (O Melhor do Karatê - M. Nakayama, Editora Cultrix).***

TEKKI SHODAN



O kata Tekki Shodan tem 29 kyodos.

O que caracteriza os kata da série Tekki é o enbusen, que é feito em linha reta e também a sua base de atuação – kiba-dachi.

Durante o deslocamento de uma passagem para outra, yoko sashi dachi (posiciona a faca do pé que vai fazer a transição e não a parte posterior do pé) devemos tomar o cuidado para não inclinarmos o tronco para frente, e também quando cruzamos os pés faça com que os tornozelos se toquem, é uma maneira de evitar que o kata saia do embusen original andando na diagonal.

Nas passagens de base eleve o joelho e faça a trajetória da perna em semi-círculo, e não apenas com o joelho flexionado, é uma característica da técnica fumikomi.

Qualquer que seja o movimento, a postura kiba-dachi não deve ser alterada. Um dos pontos altos do kata Tekki Shodan são os giros de cabeça, que devem ser feitos de forma brusca e vigorosa.

O kata Tekki tem como fundamento dar maior potência e utilidade às técnicas aplicadas no Karatê. Ele visa o aprimoramento do uso da força que vem dos quadris e da postura.

O golpe pode ser lateral, mas os giros de quadril devem ser feitos sem “quebrar” a base kiba-dachi, um bom treinamento é ficar na base kiba-dachi, estender os braços ao lado do corpo e girar o tronco para a direita e para a esquerda, sem desmanchar a postura.

Na saída do 1º para o 2º kyodo, a mão esquerda fica sobre a direita e a distância dos braços em relação ao corpo não se altera e ao aplicar o 2º kyodo, saia com a mão direita de onde ela está posicionada.

No Tekki Shodan estudamos a aplicação do haishu-uke (bloqueio com o dorso da mão).

No 9º kyodo é aplicado jodan-nagashi-uke, faça a trajetória do movimento passando na frente do rosto, para realmente caracterizar a defesa nagashi-uke, essa técnica é repetida várias vezes nos Tekki Nidan e Sandan.

Ao aplicar um golpe lateral, concentre-se nos movimentos da cabeça.

O kata Tekki exige muito da força das pernas na base kiba-dachi, extraindo o máximo da força do solo e também da vibração e força dos quadris, principalmente nas movimentações de braços em que estamos parados.

Os kata Heian e Tekki são kata básicos do Karatê Shotokan, mas é o Tekki que nos dá potência as técnicas aplicadas. Pôr isso, o Tekki é chamado de kata de treinamento, onde irá forjar a nossa postura e dignidade.

TEKKI NIDAN



Todos os pontos importantes a respeito da postura e quadril que foram observados no kata Tekki Shodan, valem também para o Tekki Nidan.

“Com este kata, domina-se a diferença entre o bloqueio agarrando do nível médio (tsukami-uke) e o bloqueio em gancho (kake-uke). O Kata Tekki Nidan tem 24 kyodos.” (O Melhor do Karatê - M. Nakayama, Editora Cultrix).

No 1º kyodo, ao elevarmos os braços, nós fazemos duas forças opostas, uma para cima e outra para baixo. Devemos tomar o cuidado para não deixar tenso os ombros e nem erguê-los. As mãos se posicionam sob a linha dos mamilos.

Nos kyodos 2 e 6, devo aplicar a técnica não somente para o lado, mas principalmente para baixo, simultaneamente com fumikomi.

No 4º kyodo, a palma da mão esquerda apoia-se no cotovelo direito.

Nos 11º e 19º kyodos, ao elevarmos o joelho não podemos alterar a altura dos quadris e também não deixe o tronco cair para frente na aplicação do empi uchi. Nos kyodos 12 e 20 faço aplicação do tsukami-uke tendo como ponto de pivô o cotovelo, a mão em forma de C (koko – boca de tigre), com o dedo polegar se sobressaindo.

No deslocamento lateral, há duas formas de utilizarmos os pés, no 4º e 8º kyodos, eles são leves e no 2º, 6º, 15º e 23º kyodos, faça com o fumikomi firmemente.

TEKKI SANDAN



O kata Tekki Sandan tem 36 kyodos.

“O domínio da rápida regulação do tempo é necessário para os bloqueios alternados.

Com exceção da postura, os bloqueios alternados dos níveis médios e inferior, são os mesmos do Heian Sandan.” (O Melhor do Karatê - M. Nakayama, Editora Cultrix).

Do 1º ao 7º kyodos, principalmente a partir do 3º, aplique os golpes de modo rápido e sucessivo.

No deslocamento do 9º para o 10º kyodo e também do 26º para o 27º kyodo, tem uma peculiaridade na transição, é feito lentamente, mas logo em seguida, para se posicionar em kibadachi, faça o movimento rápido e com vigor, projete o antebraço para o lado inferior do abdômen, com a sensação de empurrar firmemente o cotovelo com a palma da mão. Defenda-se do chute com o punho, tendo o ombro como centro, gire o braço para furisute.

Nos Kata Tekki, mesmo que os movimentos sejam intensos, manter os quadris estáveis é imprescindível.

“A essência do Karatê é a escolha adequada da técnica certa para o resultado preciso. Para se alcançar o objetivo estabelecido deve-se usar o mínimo de tempo com o máximo de potência. Isto é o KIME.

Por mais que as técnicas se pareçam, uma, sem kime, não é Karatê. Perde-se na beleza dos movimentos ou apenas buscar pontos numa competição não levam a perfeição.

Nos Heians vimos as diversas técnicas básicas, nos Tekki o exaustivo exercício e a força do kime-waza.

Utilize a associação das duas e realize um Karatê de alto nível.”

MASATOSHI NAKAYAMA

KATA SUPERIOR E AVANÇADO



MASATOSHI NAKAYAMA

Terminamos o estudo dos Kata de Base. A partir daqui iniciaremos a nossa jornada no universo dos Kata Superiores e Avançados.

Os kata Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jitte, Hangetsu, Enpi, Gankaku, Jion, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Chinte, Unsu, Sochin, Nijushiho, Gojushiho-Dai, Gojushiho-Sho, Meikyô e Wankan pertencem a estas séries.

A dificuldade maior em suas execuções, somam-se características específicas que os diferenciam uns dos outros, e que se adaptam a um treinamento físico determinado ou a um planejamento especial de situações.

Dando seguimento a nossa analogia, podemos dizer que os Kata Superiores e Avançados são as colunas e paredes, e a cobertura se dará com o aprimoramento constante através do nosso treinamento diário, e junto com a fundação e o alicerce dos Kata de Base é que vão sustentar a nossa edificação em um Karatê forte, elegante e eficiente.

“No treino de kata, além da prática regular e persistente de todos os dias, o mais importante é não só conhecer profundamente todas as técnicas praticadas individualmente no kata mas também compreender sempre a relação entre elas”. Masatoshi Nakayama Sensei.

BASSAI – DAI



O kata Bassai-Dai (Entrar em uma Fortaleza ou Romper Fortaleza), espírito, potência e força durante a execução caracterizam este kata, contêm 42 kyodos.

O kata Bassai recebe este nome porque pressupõe o espírito e a força necessários para investir contra a guarda do inimigo, invertendo de uma situação desfavorável em vantajosa, o sufixo Dai significa grande. ***“Ele precisa ser cheio de vitalidade, mas se não tiver uma dignidade imponente, suas características especiais não se manifestarão.***

Neste kata nós aprendemos a trabalhar com os opostos: tranquilidade e agilidade; força e mudança; técnicas rápidas e lentas; aplicações leves e pesadas da força. Do contrário, o Kata não será eficaz.” (O Melhor do Karatê - M. Nakayama, Editora Cultrix).

O kata Bassai-Dai pertence a Escola Shorin, seu antigo nome era Passai, ainda utilizado pelas Escolas de Okinawa. Este kata disciplina, ao praticante, uma base sólida e concentração de força, pois como seu próprio significado (Rompendo a Fortaleza), ele não irá afugentar ou atrair o adversário e sim destruir a sua “fortaleza”, ou seja, não permitindo ao adversário respostas ofensivas que o possam surpreender.

A princípio encontra-se em ligeira desvantagem, onde as sequências de defesas são alteradas até que se consiga um momento propício para o contra-ataque. Isto quer dizer que de uma situação de desvantagem irá transformá-la em vantagem.

Ao observarmos o kata Bassai-Dai, notamos que nas duas sequências de kamae, o kata inicia-se com a neutralização do ataque de forma brusca (podemos dizer que o significado do kata está representado no seu 1º kyodo), sem dar oportunidade a um novo ataque, o adversário é transpassado pelo contra-ataque. Portanto, o que identifica o kata é o seu grande poder de destruição e não dando em momento algum a oportunidade de recuperação ao adversário. Na saída do primeiro kyodo, de heisoku-dachi e o final em kosa-dachi é um passo e meio.

Para o deslocamento para trás – 2º kyodo – saindo da base kosa-dachi para a defesa chudan uchi-uke, a perna direita é pivô, devemos exercer uma forte pressão ao solo para a impulsão, tomando o cuidado para não deslocar o calcanhar para trás. Sem este expediente a defesa torna-se inócua.

Durante a passagem do 5º kyodo para o 6º kyodo, devemos tomar alguns cuidados, como não trazer o pé direito junto ao esquerdo e a flexão dos joelhos é no limite da flexibilidade dos tornozelos, para que o tronco não “caia” para frente, mantendo assim, o quadril encaixado e a coluna reta. Lembre-se que ao executar o 6º kyodo, o movimento é para formar zenkutsu-dachi, a perna direita faz a transição da zenkutsu-dachi do 5º kyodo para a zenkutsu-dachi do 6º kyodo, digo

isso porque observo muitos parando no meio dessa transição. Cuidado para não avançar demais a zenkutsu-dachi no 6º kyodo, pois no 7º kyodo, chudan-uchi-uke / gyaku-hanmi, não posso trazer o pé direito para trás para corrigir a postura, como é feito no Heian Nidan.

Na performance dos kyodos 9, 10, 11, 12 e 13, começando pela base hachinoji-dachi devemos estar com os ombros relaxados e toda a força concentrada na região do tanden, sem que haja a contração dos glúteos, os pés devem estar fixos no chão, de modo que sinta a pressão no solo, em toda a sua extensão e não somente nos calcanhares ou na ponta dos pés.

Na execução do chudan choku-zuki, a energia liberada para o soco deve percorrer desde a cabeça até a sola dos pés e não somente na região dos quadris, onde pode ocorrer o arqueamento da coluna numa excessiva contração abdominal.

No giro dos quadris – hiza kussu – para a defesa chudan uchi-uke é feita a partir dos calcanhares, tomando o cuidado de não fazer os giros pressionando a ponta dos pés e jogando os calcanhares para trás, para uma boa performance dessa técnica, a base hachinoji-dachi (8º kyodo) deve ser ligeiramente mais larga que o habitual. Na execução dos kyodos 11 e 13, a mão fica alinhada com o ombro.

Ao fazer o 14º kyodo, gire o pé esquerdo sobre o calcanhar, projetando o pé para fora.

Na execução do kyodo 18, deve-se tomar o cuidado para não alterar a largura das pernas na troca de base, mantenho o alinhamento dos pés. Na preparação do tsukami-uke exercer uma forte pressão para baixo a partir do tanden, sem que o resto do corpo esteja com a musculatura contraída, a mão esquerda se posiciona ao lado do punho direito, sem tocá-lo, **as axilas e os cotovelos são mantidos apertados. (Karatê-Do Kata JKA).**

No kyodo 19 eleva-se o joelho por entre os braços que estão posicionados em tsukami, e o chute gedan kekomi deve ser feito direcionando-se o alvo na linha da cintura e projetando bem o quadril, trazendo ambas as mãos, com os dorsos virados para cima, no nível do mamilo direito, fazendo aqui uma analogia feita por Machida Sensei, imagina que está vestindo uma meia.

Na execução do 22º kyodo, os joelhos estão totalmente estendidos, não deixe-os flexionados, como normalmente é observado. No 23º kyodo, o pé direito não pisa para frente, ele desliza, e no kentsui-chudan-hasami-uchi, os antebraços ficam paralelos ao chão. **A ação entre o 22º e o 23º kyodo, deve ser feito rapidamente, sem pausa. (Karatê-Do Kata JKA).**

Na aplicação do 26º kyodo, eleve o joelho direito e aterrisse com um forte pisão, a mão direita desce para gedan-barai a partir da posição em que se encontrava no 25º kyodo (jodan-uchi-uke), não traga a mão na direção do ombro esquerdo.

Os kyodos 29, 30 e 31, chama a atenção pela sua peculiaridade nas execuções. Para a correta performance destes kyodos, devemos tirar o máximo proveito da força da base kiba-dachi e com a vibração dos quadris fazermos as defesas gedan-barai. Na execução das gedan-barai, a trajetória dos punhos é feita por dentro.

Na transição das bases kiba-dachi (kyodo 31) para zenkutsu-dachi (kyodo 32) não altero o alinhamento dos pés, giro sobre os calcanhares. Ao se posicionar nos kyodos 34 e 36, o corpo fica totalmente de frente, não se posicione com o quadril virado para o lado, como muitas vezes é observado.

Para a correta execução dos kyodos 38 – 39, é extremamente necessário o giro rápido e a vibração dos quadris e o braço que aplica a defesa gedan sukui-uke deve estar relaxado, como se fosse um chicote, a tensão muscular se faz somente no final do movimento, junto com a vibração dos quadris. Na passagem do kyodo 39 para o kyodo 40, o pé esquerdo desliza até o centro de gravidade, como perna de apoio (jiku-ashi) e avança firmemente a perna direita à 45º.

Durante a passagem do kyodo 40 para o 41, o karateca deve demonstrar total controle da situação, a passagem não pode ser feita rápida e também não tão lenta, assim deverá expressar controle da musculatura interna aliada a respiração adequada. Na passagem do kyodo 41 para o kyodo 42, o pé direito desliza até o centro de gravidade (na linha do quadril) e avança firmemente a perna esquerda à 45°.

KANKU- DAI



O kata Kanku-Dai tem 65 kyodos.

“O Kanku é um dos kata mais longo do Karatê Shotokan, e o seu nome atual deriva do primeiro e do segundo movimentos, “olhando para o céu”. (O Melhor do Karatê - M. Nakayama, Editora Cultrix).

“Bassai e Kanku são jóias preciosas entre os kata do Shotokan”. (O melhor do Karatê – M. Nakayama, Editora Cultrix).

Nome original KUSHANKU, em tributo ao mestre de Chuan Fa, Kung Siang Chun. Em uma missão oficial do governo da dinastia Ming em Okinawa, ensinou este kata a alguns alunos, entre estes estava Kanga Sakugawa, que deu nome ao kata em homenagem ao mestre, que os okinawanos chamavam Siang Chun de Kushanku.

O kata Kanku-Dai (Contemplar o Universo) está representado em seu primeiro kyodo, que na verdade não tem significado como ataque e nem de defesa, podemos interpretar como uma demonstração de que não está armado, pertence a Escola Shorin-Ryu.

Por ser um kata em que estamos lutando com oito diferentes adversários, e com movimentação rápida e dinâmica em todas as direções e altura, ele exige do karateca além da proficiência técnica, uma elegância e espírito marcial inabalável, não se deixando abater pelo cansaço do grande número de kyodos.

Nos kyodos 5, 6, 7, 8 e 9 devemos manter forte pressão no solo, com o cuidado de não deixar os joelhos e os quadris “presos”, dificultando as movimentações laterais. Na formação do 5º kyodo, a base hachiji-dachi é ligeiramente mais larga que o usual. As observações feitas nos kyodos 10, 11, 12 e 13 do kata Bassai-Dai, também servem para os kyodos 6, 7, 8 e 9 do kata Kanku-Dai.

Na sequência dos kyodos 10 e 11, não confundir com o 7º kyodo do Kata Heian Nidan, pois no Kanku-Dai não faço tai-sabaki, o quadril fica posicionado no mesmo lugar.

Ao fazermos o giro dos quadris em 180º no kyodo 16, devemos manter o calcanhar do pé de trás fixo, fazendo o giro do pé para à frente, extraíndo do mesmo a força para o shuto-jodan-yoko / mawashi-uchi, que deve ser lançado, tendo como ponto de pivô, o cotovelo. É muito comum ocorrer durante o giro do pé, este “escapar” para o lado, ocasionando, assim, um erro técnico.

Após o chute mae-geri e ao se posicionar em kosa-dachi, no kyodo 38, o quadril deve estar encaixado e projetado para frente, não desalinhando a postura, o mesmo princípio observado nos kyodos 12 e 13 do kata Heian Yondan.

Na execução dos kyodos 39, 40 e 41, a base deve estar sólida e exercer forte pressão nos quadris e tirando força da pressão do chão para gerar kime aos movimentos.

Nos kyodo 42 não pode passar despercebido que ao girar para trás, aplico jodan-urazuki, golpe este não concretizado de forma correta por muitos karatecas, no propósito único de fazer

a queda rápida, a projete o corpo à frente ao mesmo tempo em que lança o punho direito. ***“Tanto o cotovelo direito quanto o joelho direito são mantidos o mais próximo possível um do outro”.*** (***Karatê Kata JKA***). No kyodo 43 devo manter o corpo o mais paralelo possível ao solo, não deixando sobressalente o quadril.

Ao girarmos 180° no kyodo 44, giramos sem alterar a distância dos pés, onde assumimos uma kokutsu-dachi / shuto-gedan-barai com o quadril o mais próximo possível do solo. Uma das características do kata Kanku-Dai é nos ensinar os três níveis diferentes de altura das defesas shuto-uke.

Na transferência de passagem do kyodo 54 para o 55 devo ter em mente o estudo dos kyodos 8 e 9 do Kata Heian Sandan, onde o corpo vai em direção a mão em nukite chudan-zuki.

No kyodo 56, use o pé direito como ponto de propulsão e deslize ambos os pés juntos para aplicar com a mão esquerda chudan-kentsui-uchi, tendo em mente que o cotovelo é o ponto de pivô para lançar a mão.

Na execução do kyodo 60, não devemos alterar a altura, deslize o pé esquerdo no sentido horário, e ao finalizarmos exercer forte pressão no pé esquerdo e vibração na região dos quadris.

Na aplicação do otoshi-zuki, kyodo 61, é bastante comum o karateca deformar a postura exagerando-se ao abaixar para aplicar o soco. Faça o movimento sem alterar a altura e deformar a postura, mantendo a coluna reta.

A passagem da base kiba-dachi para hachinoji-dachi, kyodo 62, devemos nos ater na contração dos músculos internos das coxas e utilizando a pressão no solo para nos impulsionarmos, assim, gerando força e equilíbrio para a defesa jodan-juji-uke.

O kyodo 65 exige do karateca o domínio da aplicação da técnica do nidan-geri. É bastante comum a realização deste kyodo elevando-se somente o joelho esquerdo, sem a realização do chute da perna esquerda, não podemos nos esquecer que são dois chutes em dois níveis diferentes, o primeiro nível é chudan e o segundo nível é jodan. O KIAI é executado com a ação simultânea do pé esquerdo (mae-geri-chudan), e não como normalmente ocorre, executando na aplicação do uraken-tate-mawashi-uchi.

Ao finalizar o kata, a mão esquerda permanece na cintura durante o início do giro do corpo e ao finalizar o giro, na direção SHOMEN, abra os braços em um grande círculo passando na frente do corpo. Existe um simbolismo nesta passagem, quando começo o kata, nos dois primeiros kyodos, as mãos se elevam e se abrem em um grande círculo, ao finalizar o kata, encerro esse ciclo, “fechando” o círculo.

JITTE



Dez Mãos (ou Dez Técnicas). Também conhecido por Jutte, em referência a arma utilizada principalmente pelas forças policiais do Japão feudal (Era Tokugawa). É um punhal bifurcado (jittejutsu) que podia neutralizar um golpe de katana (espada), dando ao especialista de Jutte o poder de dez homens.

As formas remanescentes pertencem a Escola Shorei, os movimentos são um tanto pesados quando comparados àqueles da Escola Shorin. As posturas são bastante audazes, proporcionando um bom condicionamento físico, embora sejam um tanto difíceis para iniciantes.

As técnicas ensinadas no kata nos permitem enfrentar ataques desferidos com BO (bastão), mas também são técnicas bastante poderosas para serem aplicadas numa situação de defesa pessoal, em que o agressor esteja com as mãos vazias, como pode aplicar no estudo de kumite, feito a partir das técnicas do kata Jitte.

“Um bloqueio vigoroso exige o domínio completo de vários pontos importantes, onde encontramos seu fundamento no kata Heian Sandan, como o papel fundamental dos quadris na difusão do kime.

O kata Jitte ajuda a fortalecer os ossos e os tendões, também auxilia na compreensão da importância de se manter certa tensão nas partes laterais do tórax e de saber controlar essa tensão, por exemplo, ao girar o tronco depois de bloquear, ao derrubar o oponente ou ao agarrar o adversário.” O Melhor do Karatê – M. Nakayama, Editora Cultrix.

Ao executarmos o kata Jitte estaremos transmitindo e expressando um espírito inabalável, força de impacto e grande potência, que são características marcantes da Escola Shorei. O kata Jitte tem 24 kyodos.

Logo no início do kata, 1º e 2º kyodos, é canalizado toda a força na região do tanden, em direção ao solo. Apesar de os movimentos serem feitos lentos, há um desprendimento de energia muito grande, em virtude da contração muscular no final de cada kyodo, e também, é claro, é onde se demonstra todo o poder do kata.

A força do kata Jitte encontra-se nos quadris, tal demonstração é observado nos kyodos 5, 6 e 7, na aplicação do teisho-uchi. As movimentações em kiba-dachi devem ser feitas sem alterar a altura e com o máximo de pressão no solo. Na aplicação do teisho-uchi é feita a partir do quadril para à frente que está o seu corpo, e não para o lado, na direção que está se deslocando, em forma de estocada.

Em muitos deslocamentos nós fazemos uso do yori-ashi, como nos kyodos 4, 9, 10, 17, 18 e 24. Nestes kyodos devemos nos preocupar em não “perdermos o eixo”, ou seja, não adiantarmos ou atrasarmos o tronco em relação ao quadril, ocasionando um ligeiro desequilíbrio e erro de postura.

Durante os deslocamentos nos kyodos 11, 12 e 13, podemos dizer que são os pontos altos do kata, onde chama mais a atenção por sua imponência e demonstração de força e poder em suas passadas, ao elevar o joelho, aponte-o da direção do cotovelo do braço contrário a perna. Assim, deve ser muito bem treinado e estudado os kyodos 12, 14 e 16 do Kata Heian Sandan, observando que a altura não se altera, a elevação do joelho o máximo possível e só girando o tronco com a força dos quadris.

Atentar para a mudança que houve no kyodo 15, onde o shuto-uke não é mais à nível jodan, **passando para chudan**, (Karatê-Do Kata JKA).

Ao fazer o giro por trás no kyodo 19, devo estar apoiado na perna pivô (direita) e fazer a movimentação a partir do meu centro e terminar a base kokutsu-dachi com o máximo de pressão em direção ao solo. Esta parte do kata é onde ocorre mais desequilíbrio e falha na postura. O uso do espelho para a correção é um meio auxiliar muito importante.

Na execução dos quatro últimos kyodos (21, 22, 23 e 24) há um trabalho muito forte na aplicação destas técnicas, pressão no solo e uma grande energia na região dos quadris. Ao finalizar o 22º kyodo, de imediato faça o giro de corpo (180º) tendo como perna de impulsão a perna direita (cuidado para não alterar a altura).

No último kyodo (24º) faz o deslocamento em yori-ashi.

HANGETSU



Inicialmente chamado Seishan, da Escola Shorei, passou a ser conhecido pelo nome de Hangetsu (Meia-Lua), devido aos movimentos semicirculares das mãos e dos pés, com os quais é realizado, onde esta base singular passou a ser conhecida por hangetsu-dachi.

“São características desse kata as técnicas rápidas e lentas, os movimentos de mãos e pés coordenados com a respiração e deslizamento dos pés em movimentos em arco.

Os movimentos dos pés são sempre úteis para que o karateca se insinue entre as pernas do oponente, atacando e perturbando o equilíbrio do agressor. Estes movimentos são mais eficazes para ataques de perto.” (O Melhor do Karatê - M. Nakayama, Editora Cultrix).

“Hangetsu-dachi é ligeiramente mais curta do que a zenkutsu-dachi, e deve haver uma tensão para dentro, em direção ao centro de ambos os joelhos e compressão interna das coxas (músculos adutores). Deve haver uma sensação de agarrar o chão com a sola de ambos os pés.” (Karatê-Do Kata JKA).

O número de kyodos do kata Hangetsu somam 41.

Os seus primeiros kyodos lembram o Kata Sanchin, da Escola Goju-Ryu, com seus movimentos lentos e ritmados. Mas a semelhança termina a partir do 11º kyodo, onde o Kata Hangetsu se torna mais dinâmico.

No deslocamento e aplicação dos kyodos 1, 2, 3, 4, 5, e 6 devemos manter os quadris encaixados e a coluna reta e ter o domínio dos movimentos junto com a força do quadril a partir da respiração com pressão no diafragma, existem registros fotográficos antigas (décadas de 60 e 70) o qual aparecem karatecas demonstrando este kata sem a parte de cima do karatê-gi, para demonstrar a força na região do tanden. Nestes kyodos tomar o cuidado para não retesar os músculos dos glúteos, ficando com os deslocamentos “robotizados”. Não fazer estes movimentos com respiração sonora (IBUKI), não faz parte da Escola Shotokan.

Nestes kyodos tenha a sensação que seu peso corporal duplicou, em razão da força feita com o tandem e busque o domínio de todo o tônus muscular.

Na execução do 7º kyodo, jishi-ippou-ken, ao trazer ambos os punhos para a direção do peito, finalize o movimento com as mãos posicionadas sob os mamilos. No 8º kyodo, exerça uma forte pressão na região das axilas, cuidado para não projetar os cotovelos para baixo.

Na execução dos kyodos 12, 14 e 16, na aplicação do tsukami-uke, o karateca não deve girar em demasia o quadril, o giro é bastante sutil e a força é feita para baixo, ***“este movimento deve ser feito lentamente e com bastante vigor. Deve haver uma sensação de puxar o cotovelo para trás em direção ao lado direito do corpo, apertando a parte inferior do corpo. O cotovelo não deve sair da linha do corpo”.*** (Karatê-Do Kata JKA).

Não faça yori-ashi no 17º kyodo, nos demais (20º e 23º) tem yori-ashi.

O karateca deve ter total domínio dos músculos abdominais e dos quadris nos kyodos 26, 32 e 38, onde os movimentos de braço e perna devem estar sincronizados. O trabalho de respiração e seu centro na perna pivô, é fundamental para a perfeita execução destes kyodos.

Na execução dos kyodos 26, 32 e 38, a saída do movimento é feito com bastante vigor, mas logo depois sua trajetória até pousar no solo é feita de forma suave em sincronia com o braço.

Ao término do mikazuki-geri, na execução do gedan-zuki – kyodo 40 – é bastante comum ocorrer de o karateca inclinar o tronco para frente, deve-se manter a coluna reta.

No 40º kyodo, a aplicação do golpe é a nível chudan (chudan-zuki). **(Karatê-Do Kata JKA).**

Ao finalizar o kata, kyodo 41, delize ligeiramente o pé direito para trás (distância aproximadamente de um pé) na base neko-ashi-dachi / gedan-awase-uke, a posição das mãos terminam acima do joelho esquerdo.

ENPI



O kata que tem como tradução Voo da Andorinha, tinha como nome anterior Wanshu, é um kata bastante antigo, pois na segunda metade do século XVII já era conhecido em Okinawa.

A movimentação característica deste kata é o ataque a um nível mais acima do solo. Na sequência segura-se o oponente e o induz a permanecer em uma posição específica, simultaneamente avançada e atacando novamente.

Os movimentos do kata representam o voo rápido e ágil da andorinha, assim, simboliza leveza, dinâmica do corpo de forma alta e baixa, mudança de direção em forma rotativa.

O kata Enpi tem como objetivo a leveza, rapidez e agilidade e rápida mudança de direção, como é a característica de sua Escola Shorin-Ryu. O nome Enpi também se aplica a inversão da direção, que é como voar.

Num confronto com o adversário, ao ser agarrado pela mão, o karateca pode descobrir técnicas e aberturas, induz o oponente a atacar, e pode ainda aprender com a mudança de táticas. (O Melhor do Karatê – M. Nakayama, Editora Cultrix). O kata Enpi tem 37 kyodos.

Na execução dos dois primeiros kyodos, usando de analogia, devemos trabalhar o nosso corpo como se fosse uma mola. No 1º kyodo ao abaixarmos, nós comprimimos esta “mola”, ao levantarmos para executar o 2º kyodo, pressionamos o solo liberando a “pressão da mola”, dando assim, ao movimento, o máximo de energia.

Nos kyodos 3, 4 e 5, os movimentos devem ser expandidos o máximo possível, ou seja, as bases, as defesas e os ataques não devem estar retraídos. É da característica do kata Enpi mostrar elasticidade e expansão em suas bases e movimentos, aqui o KUSSHIN WAZA (técnicas de compressão e expansão) é demonstrado de forma muito clara em todo o kata. Na transição do 2º para o 3º kyodo, não altera o alinhamento dos pés, ou seja, não “abra” a perna direita para formar a zenkutsu-dachi, assim como, na transição do 3º para o 4º kyodo, para formar kiba-dachi, gire sobre os calcanhares, mantendo o alinhamento dos pés.

Nos kyodos 6, 10, 20 e 26 devo trabalhar com o quadril em gyaku hanmi, e na aplicação do jodan age-zuki, ***o ombro direito é ligeiramente projetado à frente do ombro esquerdo. (Karatê-Do Kata JKA).***

Ao finalizar o 7º e o 10º kyodo a coluna deve estar alinhada e o máximo de pressão no solo para não perder o equilíbrio. ***O golpe nestes kyodos devem ser dirigidos para a área abaixo do umbigo. (Karatê-Do Kata JKA).***

No 8º e 12º kyodo, incline ligeiramente a parte superior do corpo, olhe por cima do ombro direito, estando na base HIZAKUTSU. Na sequência, nos kyodos 9º e 13º, na aplicação da

gedan-barai, forma a base ZENKUTSU-DACHI, delizando o pé esquerdo para trás (metade de um pé), o suficiente para formar a base.

Na execução do 14º kyodo devo focar o meu centro de equilíbrio na região do tanden, controlando a velocidade do movimento, elevando bem o joelho direito. ***A mão esquerda e o pé esquerdo devem se mover juntos em um grande movimento, lentamente e em harmonia. (Karatê-Do Kata JKA).*** Observe que este movimento tem grande semelhança de execução do kyodo 26 do kata Hangetsu. No final da execução deste movimento, o cotovelo esquerdo deve estar alinhado com o ombro esquerdo, com o cotovelo dobrado em ângulo reto.

Na execução do 16º kyodo tem uma referência no livro **Karatê-Do Kata JKA**, que por sua vez, dá crédito a essa referência ao livro **Karatê-Do Kyohan, Mestre Funakoshi**: ***“coloque a palma da mão esquerda sob o braço direito. Ao mesmo tempo, mova a mão direita na frente da testa para o lado direito do corpo em um grande movimento circular e traga a mão direita para o quadril direito, com a sensação de agarrar e puxar o adversário para perto do seu corpo. Assim que o punho direito é trazido para o quadril direito estenda o braço esquerdo horizontalmente para a frente, com a sensação de bloquear um soco do adversário no nível chudan, enquanto os quatro dedos são mantidos juntos.”***

Durante a mudança de posição nos kyodos 21 e 22, devo estar focado em meu centro, onde o tronco não se eleva e mantenha-se no lugar. Para que não ocorra a mobilidade do tronco, as articulações dos tornozelos devem estar flexíveis. O eixo central permanece no lugar, ou seja, não movimente o tronco para frente ao fazer o giro do tronco em 180º.

No 30º kyodo, no início da execução o quadril está em hanmi, ao movimentar o braço direito em teisho chudan ashiage-uke, o quadril vai se posicionando em shomen, ao mesmo tempo que exercê ligeiramente uma pressão para baixo.

Nos kyodos 31, 32 e 33, pressionar o máximo possível o solo, abaixando o seu centro de gravidade e na passagem de um kyodo para o outro expressar leveza ao caminhar, não fazer a mudança em uma forma rígida. Na execução do kyodo 31, desliza o pé esquerdo até o centro de gravidade (na linha do quadril) simultaneamente desliza a perna direita à frente. Durante a trajetória destes kyodos, **não movimente cruzando os braços.**

No kyodo 34 faço o deslocamento em yori-ashi kokutsu-dachi.

Na execução do kyodo 35, desliza à frente em yori-ashi formando a base fudo-dachi (a fudo-dachi neste caso será um pouco atípica, pois o alinhamento dos pés se mantém a partir da base anterior, kokutsu-dachi). É comum observarmos neste kyodo, a projeção do tronco à frente, mantenha alinhado com o quadril.

No salto do kyodo 36 tomar o cuidado para que as pernas não fiquem “caídas”, ao girar para o salto eleve o máximo possível o joelho da perna direita, impulsionando-se para cima e em seguida recolha a perna esquerda, onde deverá estar com as duas pernas recolhidas no ponto máximo do salto, retrocedendo um passo. O kiai é dado no salto, não quando aterrissa.

GANKAKU



O kata Gankaku tem 42 kyodos. Este kata pertence a Escola Shorin-Ryu, e era conhecido como Chintô.

“Garça sobre a Rocha, é como ficou conhecido posteriormente o kata Gankaku, pois deriva das posturas muito semelhantes às assumidas pela garça, que apoiada numa só perna sobre a rocha, está prestes a lançar-se sobre o inimigo e levá-lo para baixo. Nessa posição, o karateca deve ter a sensação de inibir e subjugar os movimentos do adversário”. (O Melhor do Karatê – M. Nakayama, Editora Cultrix).

Nos quatro primeiros kyodos exige uma presença muito forte dos quadris, onde é exigido pressão e rotação em seu eixo com velocidade.

No 1º kyodo ***“a mão e a direção do movimento de rotação dos quadris são reversos (movimentam-se em sentido contrário). A parte de trás da mão esquerda está empurrando fortemente para a esquerda a parte de trás da mão direita. As mãos e os pés devem se mover juntos.” (Karatê-Do Kata JKA).***

No giro de 180º do 5º kyodo é uma demonstração cabal da exigência do controle da respiração e da força concentrada no tanden, o giro do corpo é feito sobre o eixo, sem deslocar o tronco para à frente. Sem este domínio da técnica, o giro sairá desordenado e terminará com o tronco balançando, sem estabilidade.

No 8º kyodo é nidan-geri, chute mae-geri em dois níveis (chudan e jodan respectivamente), infelizmente muitos karatecas só elevam a perna esquerda, sem realizar o chute.

Na execução do 10º kyodo, a kokutsu-dachi é ligeiramente mais larga e os quadris se posicionam mais baixos do que normalmente é feita.

Na passagem do kyodo 16 para o kyodo 17 devo ter como perna pivô a perna direita, e concentrar o giro do tronco nesta perna, sem perder o centro de estabilidade que se encontra no tanden.

Na execução dos kyodos 15, 16 e 17, por serem movimentos semelhantes, haverá uma mudança de força e velocidade entre eles.

No 18º kyodo, o joelho direito fica ao lado do tornozelo esquerdo, cuidado para não projetar o tronco para à frente, mantenha o alinhado com a coxa direita.

A postura hachiji-dachi no 20º kyodo é ligeiramente mais larga do que fazemos usualmente. No kyodo 21, pressione o seiken de ambos os punhos logo abaixo das costelas flutuantes.

Aos olhos de um neófito, os kyodos 22 e 23 passam a impressão de serem de execução simples, mas requer um alto grau de domínio técnico. A força para aplicar o hiji-ate (golpe com o cotovelo) concentra-se na pressão dos calcanhares no solo, pressão dos seiken é feita logo abaixo das costelas flutuantes, aliado ao giro rápido de 90º.

Os kyodos 25 e 26, 29 e 30, 33 e 34 devem demonstrar, além do equilíbrio, grandeza de espírito e determinação inabalável, pois são kamae de prontidão, onde aguardamos, como a garça a espera da investida de seu inimigo, em uma postura elevada e elegante e passando de forma sutil a uma postura mais baixa, preparando-se para uma arremetida rápida e fulminante, onde ao flexionar o joelho para o chute a coluna deve estar ereta, e a força dos golpes estão nas articulações (tornozelo, joelho e quadris).

No giro do quadril do kyodo 37, saindo da base kiba-dachi para zenkutsu-dachi à direita, devo fazer a mudança sobre os calcanhares, sem alterar a largura da base.

O ponto alto do kata podemos dizer que está no kyodo 40, onde se exige uma grande concentração de força no tanden e flexibilidade no tornozelo para não desequilibrar e perder o centro no giro de 180° e a preparação para finalizar deve estar demonstrando jitsu (kyodo 41 e 42).

JION



O seu significado é “Amor e Gratidão”. Jion é nome original e tem aparecido frequentemente na literatura chinesa desde os tempos antigos. O Jionji é um famoso velho Templo Budista bastante conhecido na China, passando a ser conhecido no Japão como Jion.

O nome sugere que o kata tenha sido introduzido por alguém identificado com o Templo Jionji.

Constitui um kata em que tanto as posições como os movimentos têm características básicas às quais soma uma sobriedade à sua dificuldade como kata longo e potente.

O kata Jion é da Escola Shorei-Ryu, e tem um total de 47 kyodos.

A execução exata, as técnicas de ataque e defesa, cheias de vigor, a solidez das posições e a demonstração de um grande poder físico, são seus objetivos.

“É apropriado para levar ao domínio dos movimentos giratórios e da mudança de direção e não inclui nenhuma técnica particularmente difícil. Adotando várias posições encontradas em kata Heian e Tekki, é valiosíssimo para dominar tempo rápidos e lentos e aprender os fundamentos dos movimentos simultâneos de braços e pernas executados durante a mudança de direção.” (O Melhor do Karatê-Do – M. Nakayma, Editora Cultrix).

Logo na saída do 1º kyodo temos as defesas chudan uchi-uke / gedan-uke, que nos remete ao 2º kyodo do Kata Heian Sandan. Como característica da Escola Shorei-Ryu, devo pressionar o solo e fazer um vigoroso uso dos quadris para gerar força nas defesas.

A movimentação no 2º e 7º kyodos é de forma bastante natural, não rápido e também não lento demais, é controlado com a respiração (tanden). Na finalização do chudan kakiwake-uke, os cotovelos apontam para baixo, pressionando com a força do grande dorsal.

Nos kyodos 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 e 11, o mae-geri eleva-se o joelho por entre os braços e numa ação explosiva aplica o chute e chudan oi-zuki em um único fôlego e também em um único fôlego gyaku-zuki chudan / chudan oi-zuki. Ao se posicionar para o 7º kyodo, o braço esquerdo se posiciona por fora.

Ao executar o 12º kyodo, na preparação, olho na direção em que vou sair com o golpe, mas o tronco por um breve instante ainda se encontra na posição do kyodo 11, projeto a mão direita em shuto na altura da testa e usando a perna direita como pivô e a força do solo lanço o tronco à frente em jodan-age-uke com o braço esquerdo.

Na execução das técnicas jodan-age-uke / chudan-gyaku-zuki, devem ser feitos em uma única respiração, assim como na transição do 16º kyodo para o 17º kyodo, em uma única respiração.

A execução dos kyodos 16 e 17 é um dos momentos em que se mostra a força do kata Jion, onde devo observar com atenção a amplitude e o deslocamento, não deixando estes movimentos encurtados e sim amplos, como é da característica do Karatê Shotokan.

O kyodo 18 requer atenção, pois no giro a perna pivô é a direita e devo estar com o eixo centrado nesta perna para o giro, não desequilibrando e mudando o meu eixo de ação. Na execução do 19º kyodo, faço yori-ashi, usando o pé direito como ponto de propulsão e delizando ambos os pés.

Nos deslocamentos dos kyodos 23, 24 e 25 a aplicação do teisho-uke é feita em uchi, com o movimento saindo do quadril, direcionando a força do teisho para à frente que terminar a kiba-dachi e não para a lateral, em forma de “estocada” (vide os kyodos 5, 6 e 7 do Kata Jitte), como muitas vezes é feito pelo karateca menos atento com a forma correta da técnica.

Na aplicação do kyodo 27 – morote jodan uchi-uke na base heisoku-dachi – devo estar atento que a perna pivô, de onde vai gerar a força para a aplicação da defesa passa a ser a perna da frente na base kokutsu-dachi, no kyodo anterior.

A força dos quadris nos kyodos 35, 36 e 37 nos remete ao estudo dos kyodos 9, 10 e 11 do kata Heian Godan. Devo ter a consciência que para gerar força aos movimentos de braço, a base zenkutsu-dachi deve ser “enraizada”, e esta força é gerada nos quadris através da contração e vibração muscular com a energia gerada do solo. Na execução do kyodo 35, o braço esquerdo permanece fixo, não gira o punho no momento da aplicação do jodan uraken uchi.

Ao fazer o giro do tronco para a execução do 38º kyodo, tenha a sensação de estar não apenas fazendo uma defesa, mas deslocando o oponente para trás para facilitar a penetração do chudan oi-zuki, 39º kyodo, por isso a zenkutsu-dachi deve ser ampla, para ambos os kyodos.

Os deslocamentos em kiba-dachi, na aplicação do fumikomi nos kyodos 43, 44 e 45 é um dos pontos altos do kata. Na aplicação do chudan otoshi-uchi-uke devo posicionar o cotovelo à um punho do corpo, e não com o braço paralelo ao corpo e durante os deslocamentos elevar o máximo possível o joelho e não alterar a altura. Ao aplicar em só tempo o fumikomi e o otoshi-uchi-uke, usar a força dos quadris com um pisão vigoroso.

Ao deslizar o pé esquerdo para formar kiba-dachi, a palma da mão direita se posiciona voltada para a frente, da mesma forma, ao aplicar o kyodo 47, a palma da mão esquerda se posiciona voltada para à frente. Nos dois kyodos, ao finalizar cada kyodo, a mão desliza em direção ao peito, sob a linha do mamilo, fazendo uma torção com a mão.

A nobreza do kata Jion está expresso em seus últimos kyodos – 46 e 47 – deve estar com o máximo de zanshin, onde o kiai emitido no final vem carregado de jitsu. Ao retornar o pé direito para a base heisoku-dachi, deslize o pé sem levantar o calcanhar, usando a força dos músculos adutores (parte interna das coxas).

BASSAI-SHO



Um dos kata mais conhecidos de vários estilos é o Bassai, inicialmente só Bassai ou Passai, como alguns estilos mais antigos o chama. Bassai-Sho tem 27 kyodos.

Na segunda metade do século XIX, Mestre Itosu desenvolveu a forma SHO (curta) do Kata Bassai, onde se trabalha contra técnicas de bastão (BO), o que acabou levando a mudança do nome do original para Bassai-Dai (longo) e Bassai-Sho (curto), ao invés de só Bassai, como ainda é conhecido nas escolas que não adotam a linha do mestre Itosu.

“O Bassai-Sho deve ser praticado depois de ter o domínio do Bassai-Dai. Os dois kata formam uma série; a diferença está em que o Bassai-Dai mostra força e solenidade externas ao passo que o Bassai-Sho, na calma de suas técnicas, contém força interior.

A aplicabilidade do kata encontra-se na força e velocidade na execução apropriada ao executar as técnicas. Este kata é um bom meio para aprender a bloquear com força e contra-atacar com vigor depois de tencionar os músculos lentamente, de acordo com a respiração”. (O Melhor do Karatê, M. Nakayama, Editora Cultrix).

Muitas das aplicações do kata envolvem defesas contra bastão (BO). O kata utiliza muitas técnicas de agarramento tsukami-uke koko (boca de tigre). Enquanto que no Bassai-Dai utilizamos técnicas com amplitude de movimentos, demonstrando força e energia externa, no kata Bassai-Sho as técnicas são com menos amplitude, demonstrando serenidade e energia interna.

Ao posicionarmos em heisoku-dachi para o início do kata, a mão esquerda é sobreposta sobre a mão direita, ambas abertas, estando com os ombros relaxados.

No 1º kyodo a saída para a para frente, com um passo e meio (semelhante ao executado no Bassai-Dai), onde simultaneamente trago ambas as mãos abertas à lateral esquerda do corpo - kaisho morote uke – finalizando em kosa-dachi na posição hanmi em relação a posição inicial com sho jodan yoko barai.

No segundo estágio do 2º kyodo, ao nivelarmos as mãos, estas deverão estar posicionadas como se estivessem segurando um bastão (BO), e a mão direita deverá estar alinhada com o cotovelo direito, que por sua vez, está alinhado com o ombro direito, ao realizar este movimento, exerço uma contração na axila direita. Não se esquecendo que durante a execução devo pressionar o solo na base kokutsu-dachi.

Na passagem do 2º para o 3º kyodo, para a execução do gedan sukui uke, tomar o cuidado para não se desequilibrar “jogando” o quadril para trás, faça a passagem flexionando os joelhos, fazendo um grande círculo com o braço direito na frente do corpo e finalizando com gedan-barai em heisoku-dachi..

O 6º kyodo a mão direita já se encontra aberta sobre a esquerda e aplico simultaneamente yoko jodan uchi / chudan yoko keage.

Do 7º kyodo ao 18º são movimentações já estudados em outros kata (Enpi, Jitte e Bassai-Dai).

No final do kyodo 18 aplica-se chudan-hiraki-uke, concentrando a força no tanden e os cotovelos junto ao tronco e ao aplicar jodan-ura-zuki desloco-se em yori-achi.

A performance da aplicação dos kyodos 20 – 23 – 24 e 25 o joelho da perna de trás eleva-se na altura dos quadris aplicando ashi-kubi-kake-uke (bloqueio com o tornozelo em gancho) e finalizo com nagashi-zuki (dois socos simultâneos), também conhecidos como yoko-chudan-zuki, os braços finalizam paralelos. O kiai é feito no 22º kyodo, antes era no 25º kyodo.

Nos últimos kyodos – 26 e 27 – deslize o arco da base neko-achi-dachi com aplitude, e na aplicação dos tsukami-uke imprima o máximo de força no tanden e não deixe os cotovelos voltados para fora, lembre-se da característica do kata Bassai-Sho, que é concentrar energia interna.

KANKU-SHO



O kata Kanku-Sho é a variação menor do Kanku-Dai, que tinha como nome original Kushanku. Podemos interpretar o seu sentido como força interior, assim como ocorre no Bassai-Sho. Kanku-Sho tem 48 kyodos.

Incentivado pelo seu pai – Mestre Funakoshi – Yoshitaka Funakoshi realizou várias viagens à Okinawa em visitas a Mestres de Karatê, recolhendo variantes de kata conhecido, como o Bassai-Sho e o Kanku-Sho.

“Antes de se enveredar pelo caminho do Kanku-Sho, devemos ter o domínio do kata de base Heian-Yodan e assimilado as técnicas do Kanku-Dai. A configuração das técnicas ofensivas e defensivas nos dois katas é praticamente a mesma, como também o são a velocidade e o vigor da rotação de quadril e as várias técnicas encadeadas.

A diferença está nos contra-ataques que usam o golpe com a mão em espada (shuto) e o chute para frente (mae-geri), depois de um bloqueio. No Kanku-Dai, esses movimentos são desferidos principalmente no nível superior; no Kanku-Sho no nível médio.

Ao executar este kata, lembre-se de expressar três fatores: uso correto da força, velocidade das técnicas e a expansão e contração muscular. Se na execução de qualquer kata estes quesitos são importantes, na execução dos katas da série Kanku são imprescindíveis.“(O Melhor do Karatê, M. Nakayama, Editora Cultrix).

Apesar de ser um kata mais curto do que o Kanku-Dai, ele exige um bom nível de condicionamento físico para ser executado, em decorrência de movimentos vigorosos e com saltos (kaiten-tobi). No primeiro salto (kyodo 29) cuidado para não confundir com o salto do kata Enpi (kyodo 36). No Kanku-Sho o salto é feito caindo no mesmo lugar, no Enpi o salto é retrocedendo.

Na execução dos três primeiros kyodos observar durante os deslocamentos em suri-ashi, para não alterar a altura e não tirar a coluna fora do seu eixo, também devemos fazer uso da força do quadril para gerar kime na aplicação do morote-uke, ou seja, antes da aplicação deixe os braços relaxados e ao posicionar-se em kokutsu-dachi gere uma força contrária com o quadril em relação a técnica de defesa - morote-uke.

Nos kyodos 4, 5 e 6 no término do chudan oi-zuki, o retorno do antebraço deve ser feito relaxando o cotovelo e girando o punho, trazendo naturalmente o cotovelo em direção ao corpo.

Cuidado para não confundir a movimentação de braço (tsukami-uke) do 7º kyodo com o do kata Bassai-Dai. No Kanku-Sho a mão esquerda agarra o punho direito (kaeshi-dori), mantendo unidos o polegar e os outros dedos, apresentando uma aplicação de travamento de pulso (kote-kudaki), desfira o mae-geri, trás as mãos em direção ao quadril tendo a mão direita no mesmo posicionamento e fechada.

No recuo da perna esquerda, no 14º kyodo, não confundir a movimentação de braço com gedan-barai, erga o punho esquerdo com vigor diretamente acima do ombro direito, recuando ligeiramente o pé que está na frente (base renoji-dachi). Golpeie imediatamente no nível médio à frente, descrevendo um pequeno arco (furiroshi-uchi), é a mesma técnica aplicada no Tekki Sandan.

Na execução dos kyodos 24 e 26, use a perna recuada da base kokutsu-dachi para gerar força de propulsão para o yori-ashi, e se posicionando em kiba-dachi e aplicando morote-zuki, gire o máximo possível o tronco para o lado do ataque, sem desmanchar a postura kiba-dachi.

No kyodo 27 temos um bloqueio de bastão (BO), característica dos katas tradicionais de Okinawa.

No 28º kyodo desloca o quadril para à frente, deslizando o pé da frente em yori-ashi, formando uma fudo-dachi, semelhante ao 35º kyodo do kata Enpi, mantendo o tronco reto. Faça um movimento vigoroso com o giro dos punhos para baixo, para uma melhor compressão deste kyodo, faça com o auxílio de um colega atacando-o com um BO.

Na preparação do jodan-yoko-mawashi-uchi / yoko-geri-keage está sendo considerado como kyodo nos 30º e 33º respectivamente (RYOKEN-KOSHI-KAMAE na postura ASHI-DACHI). Na aterrissagem do mikazuki-geri (fuse no shisei) não está mais sendo considerado como kyodo. (*Karatê-Do Kata JKA*).

No kyodo 42 a inclinação do tronco para a aplicação do mikazuki-geri é bastante sutil, não incline o tronco para frente, estenda a mão esquerda na altura chudan, o salto é feito na mesma altura, não impulsione o corpo para cima. Ao finalizar o salto, deve estar com o corpo totalmente estendido, não deixando o quadril elevado, e o pé esquerdo deverá posicionar-se com o calcanhar elevado, pois representa a aplicação de uchiro-geri, diferente do posicionamento do kata Kanku-Dai.

Para gerar velocidade e força na aplicação do shuto-gedan-uke (kyodo 43), ao saltar para posicionar-se em kokutsu-dachi, projete os braços para o lado direito (deverão estar relaxados, como se fossem chicotes) e finalize com um movimento vigoroso para baixo (gedan-shuto-uke).

CHINTE



A forma correta de pronúncia é Chintê, com acento circunflexo, mas não deve ser escrita com tal acento. Deve ser escrito Chinte (sem acento) ou Chintei.

Shoin, assim era conhecido o kata Chinte, que tem sua origem em um antigo kata chinês. Podemos traduzi-lo, dependendo do ideograma em que se escreve, como: “mãos raras / curiosas / estranhas” – “mãos que se exibem” ou “mãos que explicam” – “supressão ou suprimir”.

“Acredita-se que o nome Chinte, escrito com caracteres chineses, deriva das técnicas singulares do kata. O kata como um todo tem uma sequência de movimentos que começa com tranquilidade, torna-se vigorosa e termina na calma.” (O Melhor do Karatê, M. Nakayama, Editora Cultrix).

Há um ensinamento específico desse kata, mesmo quem tem um corpo frágil consegue defender-se contra um adversário mais forte. A expressão das ondas do mar, representando serenidade e tranquilidade das águas ao redor da praia, ou expressão da natureza contrastando ação e calma. Chinte possui 32 kyodos. Os movimentos finais do kata, com os três saltos, não são mais considerados como kyodo. **(Karatê-Do Kata JKA).**

A prática do kata Chinte ensina ao karateca a ser fluido, a se ajustar ao oponente em vez de se opor rigidamente à força, mas de ser capaz de colidir com o adversário como a devastação de uma onda.

Tem por objetivo mudanças de fudo-dachi para zenkutsu-dachi e gyaku-zuki em forma de Tate-ken, ataque nos olhos com nihon-nukite.

No 1º kyodo os punhos estão diante do plexo solar e no primeiro movimento de kentsui acompanhe com a cabeça toda a trajetória, assim como no segundo kyodo.

Na finalização do 4º kyodo – base fudo-dachi – o joelho da perna de trás deve estar firme mas não tensionado, assim como o pé, e na execução do 5º kyodo o quadril move-se rápido e firme com o auxílio da perna de trás, onde irá pressionar firmemente o chão e endireitar o joelho passando à base zenkutsu-dachi.

Use a força do chão e dos quadris para projetar Tate-empi-uchi, no 9º kyodo, antes havia kiai neste kyodo, a JKA passou o primeiro kiai do kata para o kyodo 28. **(Karatê-Do Kata JKA).**

Para a execução do 13º kyodo, logo após recolher a perna esquerda do chute mae-geri (12º kyodo), use a energia gerada pela pressão no solo mais a força dos quadris para o chudan-uchi-uke e gedan-barai.

O 14º kyodo a perna de trás deve avançar com bastante vigor até parar em heisoku-dachi, cuidado para não deixar o tronco “cair” para frente durante o percurso, no final do giro do braço (gedan-uchi-uke) pára na frente do corpo, em direção ao tanden.

Faça um grande círculo com os braços (sinta-os como se fossem chicotes, não os tensione) e finalize com um movimento vigoroso nos kyodos 15 e 16.

Na execução do 18º kyodo, na base ashi-dachi, não saia de imediato para o kyodo seguinte, pois este movimento é um kamae de preparação e a sua postura deve ser imponente e cheio de zanshin, concentre-se nesta postura por 2 segundos.

No 22º e 24º kyodos a trajetória do nihon nukite é ascendente (como no age-zuki do kata Enpi) e não em linha reta, os dedos indicadores e médio devem estar retesados.

Use toda a força do seu quadril na aplicação do 25º kyodo – base fudo-dachi e teisho chudan soto mawashi uke – não estenda totalmente o cotovelo e concentrando a força nos músculos do grande dorsal. No kyodo 26, transfere a base para zenkutsu-dachi, finalizando com a mão esquerda chudan-mawashi-uchi.

No kyodo 27, em um movimento vigoroso, projete ambos os braços simultaneamente para a lateral do corpo, sem inclinar o tronco para frente, como muitas vezes ocorre (gedan-kakiwake-uke).

Na aplicação do chudan-hasami-zuki (28º kyodo), use a força da perna direita para girar o tronco em 180º, finalizando na base fudo-dachi com kiai.

Existe uma peculiaridade nos movimentos finais do kata, que não são contabilizados como kyodos, onde ao unir os pés o primeiro suri-ashi desloca-se à 45º à direita e os dois últimos em linha reta, e também um erro bastante comum, que é observado em karatecas pouco afeitos as peculiaridades do kata – ao sair da base fudo-dachi, antes de unir os pés faça o primeiro salto, onde tomo a base heisoku-dachi e finalizo desta maneira os dois últimos saltos, esses saltos são bastante sutis, não impulsione em demasia o corpo para cima.

UNSU



Este kata era conhecido antigamente com o nome de UNSHOU, nome ainda utilizado por outras escolas que o praticam. Tem como significado “Defesa contra a Nuvem”, ou seja, mesmo que seus inimigos cercarem você como uma nuvem, com certeza os vencerá se tiver aprendido o Unsu.

No Japão passou a ser conhecido como Unsu – “Mãos de Nuvem” – o movimento inicial simboliza o separar das nuvens com as mãos abertas. Também existe outra descrição para o UNSU, o nome do kata implica que suas mãos são como nuvens, sempre mudando e capaz de descarregar força letal em um piscar de olhos.

Qualquer que seja a origem ou filosofia por trás do kata, o Unsu é realmente uma forma magnífica e extremamente avançada, exigindo grande velocidade e agilidade, mas acima de tudo, força explosiva. Assim como as nuvens mudam perpetuamente, Unsu passa por muitas transições, tornando-o uma das formas mais dinâmicas do Karatê Shotokan. Mudanças de posturas e os ataques são realizados nos três níveis do corpo (jodan, chudan e gedan) são uma constante neste kata, as posições também variam de internas, como neko-ashi-dachi e sanchin-dachi, até posições de tensão externa, como fudo-dachi, zenkutsu-dachi e kiba-dachi.

É creditado o kata Unsu a Ankichi Arakaki. Este kata era conhecido também como sendo do estilo do Dragão, nota-se grande influência chinesa.

Unsu, com sua variedade técnica é um dos kata mais avançados da Escola Shotokan, portanto, é fundamental o domínio dos katas da série Heian, Kanku, Enpi e Jion.

“O kata Unsu contém saltos altos e baixos, deslizamentos, fintas e provocações, ele também requer o uso de todas as partes do corpo como armas e, de modo especial, desenvolve leveza e rapidez, sentido do movimento apropriado, ritmo e habilidades estratégicas.” (O Melhor do Karatê, M. Nakayama, Editora Cultrix).

Na execução dos 48 kyodos, devemos expressar o domínio das três essências do kata, onde se exige uma alta qualidade técnica de quem o executa. Sensei Mikio Yahara, durante sua trajetória como competidor, ficou famoso por expressar de forma fantástica as qualidades do Unsu, quem assiste seu kata consegue visualizar claramente o combate que existe em seus kyodos.

Durante a execução do 1º kyodo, a força deve estar concentrada no tanden e este exercendo pressão nas solas dos pés, não colocar tensão nos ombros e nos braços.

Manter o alinhamento da coluna, as axilas comprimidas e as pernas exercendo pressão interna na execução do 2º ao 7º kyodo.

Nos giros e aplicação dos golpes nos kyodos 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 e 15, fazer a transição da base fudô-dachi para zenkutsu-dachi com forte pressão no solo com o pé de trás e com a força do giro do quadril dar kime ao gyaku-zuki.

A aplicação dos kyodos 16 e 17, chute mawashi-geri. Em um primeiro momento deve-se flexionar o joelho direito provocando um desequilíbrio para frente, pressionar os artelhos do pé direito (inverter quando mudar de posição) no solo. A queda deve ser feita com o corpo se projetando de forma harmoniosa e não se “jogando” ao chão. A direção dos chutes obedece a uma linha única, mas em direções opostas. Os dois mawashi-geri são os únicos mawashi-geri encontrados nos kata Shotokan. Há muitas especulações sobre a introdução dos chutes mawashi-geri no Unsu do Karatê Shotokan, pois o Unsu de outras escolas não tem esse chute.

Ao se levantar para 18º kyodo, tenha como auxílio o impulso dos braços, da perna esquerda e do quadril em uma única ação, não é uma execução tão simples como possa parecer. Aconselha-se treinar em frente ao um espelho para verificar se não se levanta de forma desajeitada.

Na aplicação do jodan haito uchi – 21º kyodo – deve sentir o braço como se fosse chicote, a força do golpe está na correta projeção do cotovelo impulsionado pelo quadril e pressão do pé de trás, cuidado para não deslocá-lo para o lado.

A aplicação correta dos kyodos 22, 23, 24, 25, 26 e 27 é um dos pontos mais difíceis e que exige um domínio técnico muito grande do karateca, pois deverá estar com seu centro de gravidade alinhado para fazer a execução do mae-geri e em seguida o giro de 180º sobre uma perna.

O kyodo 29 deverá estar transmitindo total domínio da situação – jitsu – tenha equilíbrio de espírito e fisicamente não deverá estar ofegante, pois é uma postura de kamae, de prontidão.

No 30º kyodo temos uma técnica de finta (kensei), onde no sei início é lento, mas com jitsu, e finaliza com velocidade aplicando gedan-zuki com o punho direito (31º kyodo).

No 36º kyodo temos mais uma técnica inusitada no rol dos kata Shotokan, mae-kekomi, na execução do chute erga o máximo possível o joelho direito e projete em forma de estocada, tendo o calcanhar como ponto de impacto. É uma técnica muito forte, mas pouco treinado.

Diante do alto grau de dificuldade e exigência de domínio não apenas técnico como também físico que exige o kata durante a sua execução, podemos dizer que o ponto alto de sua aplicação encontra-se no 44º kyodo (salto em 360º), onde se aplica o mikazuki-geri e o uchiro-geri. Assim como os mawashi-geri, somente no Karatê Shotokan tem esse salto, no Unsu de outras escolas não há o salto.

Nos deslocamentos em sanchin-dachi (kyodos 45 e 46), pressione fortemente as coxas e traga toda a energia para o seu interior e ao finalizar, no giro para trás em zenkutsu-dachi, a força é direcionada para frente, observe este detalhe pois é comum muitos karatecas ao fazer o giro acabam exagerando na abertura na perna esquerda.

SOCHIN



Originalmente este kata pretendia ensinar defesas contra bastão (BO). Por esta razão, as técnicas de bloqueio são efetuadas com movimentos amplos. A característica de sua base – fudô-dachi – acabou associado ao próprio kata, que também é denominado sochin-dachi, que tem como peculiaridade uma posição de raízes muito fortes.

O seu nome era HAKKO, é creditado a Ankichi Arakaki sua forma original e a base sochin é derivado do kata MOTOBU NO SOCHIN e a característica que conhecemos no Karatê Shotokan é de Yoshitaka Funakoshi que ampliou sua forma abaixando mais o centro de gravidade. Ele também é praticado na Escola Shito-ryu. O kata Sochin tem 41 kyodos, na versão JKA (**Karatê-Do Kata JKA**).

“Sochin tem muitos significados – grande calma, grande virtude, espírito inabalável – este kata transmite a quem o domina que este não temerá nada.

No Sochin encontramos a grandeza, a força e o poder estável. A postura imóvel, de grande estabilidade, é tão usada, que geralmente é conhecida como a postura do Sochin.

No que se refere a defesa, a postura imóvel oferece uma base sólida para resistir a ataques desferidos pela frente, por trás ou pelos lados. As características do kata despontam melhor quando nos kyodos em que sua performance é lenta deve-se valorizar o máximo, demonstrando força, poder e domínio do terreno.

O ritmo relativamente lento significa que os músculos com frequência passam muito gradativamente de um estado de relaxamento total à tensão total. Alguns movimentos, porém, exigem produção instantânea de força muscular e elasticidade articular.” (O Melhor do Karatê - M. Nakayama, Editora Cultrix)

Sua execução deve ser de destemor obstinado, e uma determinação de permanecer imperturbável diante da iminência da violência do agressor. Ao executar o Sochin tenha a sensação de estar “dentro” do chão, e não apenas sobre ele. Dentro destas características, muitos o fazem com excesso de rigidez e tensão, razão pela qual é um kata que deve ser treinado se já possui alto domínio técnico da base fudo-dachi.

“Um dos benefícios do kata é que ele desenvolve um senso aguçado do momento oportuno, o que possibilita ataques repetidos, sem dar tempo ao oponente para um contra-ataque.

Essas extraordinárias técnicas podem favorecer muito as habilidades do Karatê, ajudando a desenvolver a tranquilidade mental necessária para o kumite e para a própria vida”. (O Melhor do Karatê, M. Nakayama, Editora Cultrix).

Na execução do 1º kyodo avanço com o quadril o máximo possível para frente, isto é, não giro o quadril (hanmi) logo no início e os movimentos de uke terminam junto com a finaliza-

ção da base, concentre toda a energia no tandem para que haja esse sincronismo e também a forte pressão na perna de trás, exigida por sua base no final. Uma característica deste movimento, o braço gedan-uke não fica totalmente estendido, como fazemos na gedan-barai, o cotovelo fica ligeiramente flexionado. Essa postura que é característica do kata Sochin, também é conhecido como MUSO-KAMAE.

Ao finalizar o 2º kyodo observe se o quadril está voltado para frente, abaixe o máximo possível o centro de gravidade e exerça uma forte pressão no solo, e ao aplicar o chudan-tsuki / chudan gyaku-zuku (3º e 4º kyodos) sinta toda esta energia se dissipando através dos seus golpes.

No transcurso dos kyodos 6 - 7 e 11 - 12, faça de uma maneira bastante natural, ou seja, não faça com velocidade e nem lento demais, é feito em um ritmo suave, mas vigoroso. O braço direito, que está em jodan-uchi-uke (kyodos 5 e 10) venha com ele na mesma posição durante o deslocamento para os kyodos 6 e 11, projetando-o para baixo ao finalizar em fudo-dachi.

Na nova contagem dos kyodos deste kata, o movimento inicial antes dos chutes yoko-geri-keage / yoko-uraken-uchi, é contado como um kyodo (RYOKEN-KOSHI-KAMAE na postura ASHI-DACHI), ficou sendo o 15º e o 18º kyodo respectivamente. **(Karatê-Do Kata JKA).**

Na passagem do 20º para o 21º kyodo, no giro de 180º, a perna esquerda assume como perna pivô e todo o peso e equilíbrio fica concentrado sobre esta perna, portanto, a postura (quadril, eixo-coluna) devem estar firmes.

Na trajetória dos kyodos 26º ao 30º, cuidado para não elevar o quadril ou avançar o tronco, mantenha-o firme e execute com o máximo de kime. Tenha em mente que os golpes aplicados no 29º e 30º kyodos, são ura-zuki e não uraken.

No giro de 180º do 31º kyodo, a mão esquerda estende à altura jodan, e aplica jodan-mikazuki-geri / gedan-uke / jodan age-uke no mesmo kyodo, antes eram kyodos separados. **(Karatê-Do Kata JKA).**

Nos kyodos 32 – 33 – 34 e 35 é demonstrado o grande poder de penetração e força avassaladora do kata Sochin, portanto, faça os kyodos com movimentos grandes e não encurtados, demonstrando total domínio da área de luta.

Mantenha a postura ereta e projete toda a força na área do tanden para a correta execução do 37º kyodo (chudan uchi uke gyaku hanmi).

No retorno do mae-geri do 39º kyodo procure fazê-lo de forma controlada (metade da velocidade) e ao tomar a postura com o braço esquerdo estendido e a mão direita sob a linha do mamilo direito, não tensione os ombros, sinta como se estivesse abrindo um arco muito pesado e em seguida libere toda a energia nos dois últimos socos (40º e 41º kyodos).

NIJUSHIHO



Niseshi ou Niseishi, como era conhecido antigamente o kata Nijushiho (24 Passos), alguns estilos de Okinawa preservam o nome antigo.

O nome do kata não remete ao número de kyodos, que são 34. ***“Vinte e quatro passos deriva originalmente do número de movimentos dos pés”.*** (Melhor do Karatê – M. Nakayama, Editora Cultrix).

A origem do kata é desconhecida, alguns registros trazem como difusor do kata Ankishi Arakaki, da Escola Tomari-Te e é praticado além do Shotokan pelas Escolas Shito-ryu e Wado-ryu.

Como é originária do Tomari-Te, recebeu influência tanto do Shuri-Te como do Naha-Te, daí a existência de movimentos lentos, movimentos rápidos e outros circulares tendo estes últimos uma influência clara do Naha-Te.

A Escola Shotokan tornou o kata com movimentos mais longos e menos circulares, com a inclusão dos yoko-geri-kekomi - que em sua versão original é aplicado o fumikomi - técnicas quase desconhecidas do Karatê de Okinawa.

Há duas grandes características, fluência como correnteza da água e explosão seguida de força, suavidade e alternância de velocidade (lento / rápido).

“A execução deste kata só é correto quando os movimentos são suaves e fluem ininterruptamente de um para outro movimento. Se a integração total das várias forças e da velocidade não for dominada completamente, a execução perderá seu propósito como luta.

O bloqueio com o dorso da mão (haishu-uke) aplicado neste kata segue um curso específico e usa certas partes do corpo de um modo que diferencia nitidamente de outros bloqueios com os quais não se deve confundi-lo, ou seja, o bloqueio em gancho, o bloqueio com a mão em espada, o bloqueio agarrando, e assim por diante”. (O Melhor do Karatê, M. Nakayama, Editora Cultrix).

Em certos pontos do kata o ritmo se torna até um pouco rápido, mas em seguida volta a calma para diminuir o ritmo e manter a fluidez do kata.

O embusen do kata Nijushiho é bastante compacto, levando a ideia que o karateca deve se defender em um espaço pequeno, mudando rapidamente os oponentes.

Logo nos três primeiros kyodos, nós temos uma clara noção do objetivo do kata, onde no 1º kyodo (chudan osae uke) trabalho de forma fluente que expresse correnteza de água, ajustando a velocidade do adversário, desviando esta energia. No 2º kyodo (chudan gyaku-zuki) é feito liberando o máximo de energia para frente, e no 3º kyodo (chudan mae hiji-ate) aproveito essa mesma força para transformar em energia de compressão. Um dado importante é que do 2º para o 3º kyodo os deslocamentos em yori-ashi não se interrompem.

Como já foi mencionado, a alternância de ritmo do kata é uma constante, portanto, estude com bastante critério.

No 4º kyodo tem que saber que se trata de uma defesa com ambas as mãos, antes destas se posicionarem nos quadris.

Na execução dos 6º e 7º kyodos, eleve os antebraços unidos na frente do rosto (jodan hasami uke) no mesmo instante em que eleva o joelho direito e posicione à frente em zenkutsu-dachi de forma suave mas carregado de jitsu.

Ao aplicar o 8º kyodo o pé direito é pivô, pressionando-a avance à 90º para jodan age-uke e ao aplicar jodan Tate Hiji-Ate (9º kyodo) projete o ombro direito à frente do ombro esquerdo.

Os yoko-geri-kekomi-chudan aplicados nos kyodos 11 e 14 foram desenvolvidos dentro da JKA no final dos anos 50, antes eram aplicados fumikomi (pisão), como ainda são aplicados em outras escolas de Karatê.

Na aplicação do 16º kyodo desloque a zenkutsu-dachi de modo que os calcanhares fiquem alinhados, pois no giro de 180º do 17º kyodo a rotação é feita sobre os calcanhares, ficando os pés alinhados, exigindo assim, um forte trabalho de torção dos quadris.

Assim como no kata Unsu, o Nijushiho também tem golpe de finta (KENSEI), no 18º kyodo com kiai.

Nos kyodos 23 – 24 e 30 – 31 mantenha o tronco firme durante os deslizamentos em yori-ashi, um bom treino é observar os últimos kyodos do kata Heian Sandan.

Faça a passagem de base da kiba-dachi para a sanchin-dachi (kyodos 31 e 32) buscando o máximo de fluidez, não exagerando na velocidade, e os movimentos dos braços (koshi kamae) de forma ampla e vigorosa, fazendo um grande círculo na frente do corpo, transmitindo o máximo de jitsu e explodindo com um vigoroso awase-zuki no 33º kyodo. No kyodo 34 concentre toda a energia no tanden e alinhe os cotovelos para o centro.

GOJUSHIHO-DAI



O kata Gojushiho-Dai possui 67 kyodos, é o mais longo kata do Karatê Shotokan. Originalmente tinha o nome de OSEISHI, um kata procedente da China, mas desenvolvido por Bushi Matsumura e posteriormente pela Escola Shuri-Te, de Anko Itosu. Sensei Funakoshi chamava este kata de HOTAKU.

Exige movimentação harmoniosa utilizando a energia do solo em neko-ashi, portanto, exige muito equilíbrio e giro do corpo, domínio de keitô-uke e contra-ataque utilizando-se da energia do corpo em deslocamento e de cima para baixo. Considerado como kata avançado, exige alto domínio de qualidade técnica.

Este kata tem muitas movimentações em neko-ashi-dachi, mantenha as coxas unidas e os joelhos voltados para frente, é bastante comum observarmos a perna pivô, no caso do kata a perna esquerda, o joelho ficar direcionado para fora.

“Entre suas características distintivas estão várias técnicas suaves e fluentes, exigindo assim, um alto nível técnico para executar com proficiência e extrair de cada kyodo o que ele exige.” (O Melhor do Karatê – M. Nakayama, Editora Cultrix).

O kata Gojushiho-Dai possui uma estrutura menor do que o kata Gojushiho-Sho, principalmente em decorrência do KITSUKI-NO-KAMAE / KEITO-NAGASHI-UKI / OTOSHI-IPPON-NUKITE, observado em vários momentos do kata. Gojushiho-Dai tem mais técnicas executadas na postura neko-ashi-dachi do que qualquer outro kata Shotokan.

Uma curiosidade, ao lado do kata Unsu, e é claro, os três Tekki, não possui nenhuma base em kokutsu-dachi.

O magnetismo do kata encontra-se já em seus primeiros kyodos. De forma harmoniosa mas cheio de espírito de luta os 4 primeiros kyodos faça concentrando toda a energia no tanden e sinta durante a movimentação a força extraída do solo.

Na execução do 1º kyodo, tome o cuidado de não girar o quadril em hanmi, ele permanece na posição shomen até finalizar o movimento. Nos kyodos 2 e 3, as mãos se movimentam a partir do quadril, de forma ascendente, pois se trata de defesa (chudan-morote-uke).

A execução dos kyodos 7 – 8 – 12 e 13 exige uma força muito grande nos quadris e da perna de apoio (jiku-ashi) para manter a altura, projetar o quadril para o chute e retornar a perna pressionando o chão para o chudan gyaku-zuki, dê atenção a perna pivô.

Em todos os kyodos em que estiver na base neko-ashi-dachi tenha sempre a coluna reta e concentre sua força no tanden, é esta dinâmica que vai permitir manter o equilíbrio e a força nos movimentos.

Nos kyodos 16 – 21 – 32 – 46 sincronize de forma harmoniosa, terminando a neko-ashi-dachi junto com keito-uke, tenha em mente a concentração de força no tanden, pois do contrário estes movimentos sairão em desequilíbrio.

Na execução dos giros a partir da neko ashi-dachi (kyodos 26 e 51) pressione fortemente o pé direito e faça o giro a partir do quadril “lançando” a perna esquerda para kiba-dachi e os movimentos de braço (haito e shuto) projete-os como se fossem chicotes, sem contrair os ombros e os cotovelos. Proceda dessa mesma forma em toda as execuções dos kyodos em kiba-dachi.

Nos kyodos 28 e 31 ao elevar o joelho gire a cabeça em direção as mãos e acompanhe com o olhar toda a trajetória dos braços, já presenciei muitos karatecas renomados deixando de fazer esta observação em competições importantes.

Na passagem dos kyodos 36 para o 37 e 39 utilize toda a força e velocidade do quadril para lançar o braço, sinta seu braço como se fosse um chicote, não o retese durante sua trajetória.

Ao executar os kyodos 43 e 44 estes exigem um alto grau de proficiência técnica, pois ao projetar o mae-geri, recolher a perna ao mesmo tempo em que aplica chudan-zuki equilibrado na perna direita, exige uma força muito grande no tanden e finalizando com o giro de 180° em zenkutsu-dachi sincronizando os movimentos de braço (gedan-barai / jodan-ate).

Nos kyodos 53 e 56, temos uma técnica que só é observada neste kata, HARI-EMPI-KOSHI-KAMAE, mas de grande aplicabilidade em kumite.

Na sequência dos kyodos 60, 61, 62 e 63 é a aplicação contra um mesmo oponente, portanto, toda a sua execução deve estar em sincronismo. Na aplicação do kyodo 61, deve manter uma postura natural e projetar os quadris com vigor para trás, e não simplesmente, como muitas vezes observamos, faz apenas uma inclinação do tronco para à frente. No 63° kyodo, projete o quadril para à esquerda com bastante vigor, formando a base zenkutsu-dachi.

Na aplicação do ippon-nukite-chudan-otshi-zuki, 66° kyodo, é feito deslizando em yori-ashi, usando como força de impulsão a perna esquerda, estendendo ambos os braços para à frente e simultaneamente as mãos para baixo.

GOJUSHIHO-SHO



Com seus 65 kyodos é ao lado dos kata Gojushiho-Dai e Kanku-Dai os mais longos do Karatê Shotokan.

“Gojushiho-Sho é uma transformação de Gojushiho-Dai e, como Dai, é um kata longo”. (O Melhor do Karatê – M. Nakayama, Editora Cultrix).

Em seu livro “O Melhor do Karatê” (Editora Cultrix), Sensei Nakayama chama a atenção em relação aos katas Gojushiho-Dai e Gojushiho-Sho, que são katas cujo treino é recomendado para aquele que domina as técnicas de Karatê com maturidade.

Gojushiho, ou USEISHI, como é conhecido em Okinawa, e por vez, outras escolas de Karatê. É credenciado ao Mestre Sokon Matsumura a sua divulgação, é incerto se ele trouxe esse kata da China ou se ele próprio o desenvolveu alicerçado em seu vasto conhecimento e habilidades. Mestre Anko Itosu, estudante de Matsumura, desenvolveu a partir do Gojushiho original, as versões Dai e Sho.

Por ser um kata com características semelhantes aos do kata Gojushiho-Dai, o qual foi abordado anteriormente, vamos nos ater aos kyodos específicos do Gojushiho-Sho.

A observação feita para o 1º kyodo do kata Gojushiho-Dai, também se aplica ao kata Gojushiho-Sho.

Os kyodos 15 e 16 chama a atenção quanto ao posicionamento das mãos em shuto, 15º kyodo shuto-nagashi-uke, 16º kyodo haishu-osae-uke, portanto, diante da descrição, ao executar o kyodo 16 deverá exercer uma forte pressão para baixo antes de partir para o kyodo seguinte. É uma ação que muitos karatecas negligenciam.

Durante a execução dos kyodos 17 – 18 e 19 a ação das mãos não é simplesmente esfrega-las uma na outra. A mão esquerda passa por sobre a mão direita e essa por sua vez por sobre a mão esquerda, onde os movimentos lembram uma faca cortando. Para um melhor entendimento da técnica, aconselha-se pedir a um colega para segurar seu pulso, e com a referida técnica, sair do aprisionamento.

No momento da execução do 25º kyodo, movimento inicial, tenha os braços totalmente relaxados, sem nenhuma tensão, use a força dos quadris para lançar a perna esquerda e simultaneamente projete os braços para baixo do seu lado esquerdo como se fossem chicotes, finalizando o movimento de forma instantânea e vigorosa. Ao deslocar o corpo no 26º kyodo, mantenha-o na mesma posição, não gire o tronco na direção em que está caminhando.

Os kyodos 27 e 30 eleva-se o joelho e faça uma forte pressão ao posicionar-se em kiba-dachi (aplicação do fumi-komi). Nestes kyodos a mão que se posiciona acima fica na altura do seu queixo, e a mão que está embaixo, na direção do seu plexo.

Nos kyodos 36 – 37 – 38 – 39 e 40 temos que nos atentar para a região dos quadris, onde toda a ação estará ligada diretamente na força nesta região.

Na transição do kyodo 35 para o 36 e do 37 para o 38 (shuto-soto-mawashi-uchi), atente para não projetar o cotovelo para fora, com bastante vigor na sua execução, onde deve haver a sensação de lançar o cotovelo à frente, para isso deve haver um bom entendimento da ação do pé que está atrás, exercendo uma forte pressão no solo e também a ação dos quadris.

Na transição do kyodo 36 para o 37 e do 38 para o 39 (shuto-uchi-mawashi-uchi), devem ser feitos em uma passagem lenta e com apenas o giro de punho, o cotovelo permanece no mesmo lugar.

Após a aplicação do mae-geri no 41º kyodo, faça a descida na base kosa-dachi com os joelhos um pouco mais fletidos do que usualmente (kyodo 42), pois a aplicação do golpe é na região gedan, abaixo do umbigo (gedan-zuki). A postura do kyodo 43 se chama HIZAKUTSU, muitos confundem com zenkustu-dachi.

As observações feitas nas transições dos kyodos 24 para 25, também valem para a transição do kyodo 48 para o 49.

Nas sequências dos kyodos 58, 59, 60 e 61, a aplicação se suas técnicas se assemelham as técnicas aplicadas nos kyodos 55, 56, 57 e 58 do kata Gojushiho-Dai. A mesma observação feita no kyodo 56 do kata Gojushiho-Dai, vale para o kyodo 59 do kata Gojushiho-Sho, assim como o giro do quadril à esquerda no kyodo 61. No bunkai as aplicações destas técnicas são distintas, do Gojushiho-Dai e Gojushiho-Sho, mas na sua essência se assemelham quanto ao uso dos quadris e o giro de corpo para o lado esquerdo.

Ao projetar o corpo à frente, a partir da base neko-ashi-dachi (63º kyodo), faça uso da perna esquerda para a impulsão, finalizando em kosa-dachi (64º kyodo), projete ambos os braços com kime para à frente (seiryoto-chudan-uchi), ataque na região da clavícula.

MEIKYÔ



“As técnicas básicas aprendidas nos katas Heian voltam a ser aplicadas no kata Meikyô, para compor a maior parte deste kata suave e sereno.” (O Melhor do Karatê, M. Nakayama, Editora Cultrix).

Este é um kata muito misterioso. Presume-se que os japoneses já o conheciam muito antes que o Mestre Funakoshi tenha introduzido o Karatê de Okinawa no Japão.

Há até uma lenda japonesa a respeito de Amarastu, a deusa do Sol. Ela havia perdido seu espelho e não podia admirar-se, ficando muito aborrecida. Desta maneira, o mundo ficou nas trevas, finalmente os outros deuses decidiram que alguma coisa deveria ser feita, então enviaram um grande guerreiro para realizar a “Dança da Guerra” do lado de fora da caverna. A “Dança da Guerra” foi nomeada Meikyô.

Meikyô é traduzido como “O Espelho da Alma” ou “Espelho Limpo”. O nome antigo era ROHAI, este possui 33 kyodos.

O kata Meikyô possui muitas técnicas duplicadas, ou “técnicas de espelhamento”.

O primeiro movimento deste kata sugere a ação de polir a superfície da água, tornando-a mais calma e lisa do que um espelho e na abertura das mãos – kakiwake-uke – revela sua “alma”. Assim, identifico este 1º kyodo como simbolizando o significado do kata, como também ocorre no início de outros katas, Kanku-Dai, por exemplo.

Na ação dos kyodos 8º, 9º, 16º e 17º exige-se um domínio – força, rotação e vibração – muito grande por parte dos quadris, aliado a rotação de punho e estabilidade da base, sugerindo ao aprisionamento de bastão (BO). Se for realizada sem estas características, perderá totalmente o sentido. Ao fazer os giros de punho, nos kyodos 8 e 16, realize com bastante vigor, para uma melhor compreensão da técnica, faça com o auxílio de um colega atacando-o com um BO.

No 24º kyodo, na passagem da kiba-dachi para a kokutsu-dachi na ação do mikazuki-geri, devo manter a estabilidade do tronco, evitando movê-lo para frente e para trás.

No 25º kyodo, retorno de maneira suave para a base kokutsu-dachi / gedan-kakiwake-uke, com o quadril se posicionando em hanmi, a mão esquerda na direção do joelho esquerdo e a mão direita na direção do joelho direito.

Para demonstrar o poder das defesas na execução dos 26º e 27º kyodos, tenho que estar “enraizado” ao solo e ter o domínio de transferir ação para o quadril para que possa gerar energia.

Nos kyodos 29º e 30º mantenha os cotovelos e os antebraços paralelos, girando o máximo possível o quadril para frente e durante o yori-ashi – deslizamento dos pés – não deforme a base kokutsu-dachi.

“A característica predominante do Meikyô é o sankaku tobi no final do kata. Corretamente executada, essa difícil técnica capacita o karateca a transformar uma desvantagem em vantagem num único movimento rápido.” (O Melhor do Karatê – M. Nakayama, Editora Cultrix). Esse kata só tem um kiai (32º kyodo), semelhante ao kata Wankan, que também só tem um kiai. Um karateca experiente jamais irá subestimar as técnicas aparentemente simples deste kata, pois ele se torna um grande desafio, principalmente o correto domínio do quadril.

WANKAN



Este kata era conhecido no passado pelo nome de SHOFU ou HITO, que significava A Coroa do Rei.

É o kata mais curto do Karatê Shotokan, com 24 kyodos. Assim como o kata Meikyo, tem apenas um kiai (24º). Segundo consta o kata Wankan foi elaborado por Matsukase da Escola Tomari-Te

Como não fazia parte do grupo inicial dos kata introduzidos pelo Mestre Funakoshi no Japão, é realmente aceito que foi seu filho, Yoshitaka Funakoshi, que o introduziu no Shotokan numa nova versão, por ele trabalhada e onde colocou bases mais alongadas, típicas do trabalho que vinha desenvolvendo para o Karatê Shotokan, tendo em vista que este kata é treinado em outros estilos – Shito-ryu e Shorin-ryu – com bases curtas, típicas do Karatê de Okinawa.

Devido a sua dimensão reduzida, existe a idéia que é um kata inacabado, cujo desenvolvimento foi interrompido com a morte prematura do jovem mestre Yoshitaka. Esta tese ganha significado, já que as versões atualmente existentes em outros estilos têm um maior número de kyodos.

Por alguma razão este kata, assim como o kata Ji'In, não foram registrados na série O Melhor do Karatê, Masatoshi Nakayama. Na revisão dos kata feita pelo Shihan-Kai da JKA, foi introduzido seu estudo, mas foi deixado de fora o kata Ji'In. Assim, no rol dos kata do Karatê Shotokan JKA, fazem parte 25 Kata.

A principal característica deste kata são os movimentos fluidos de sua primeira parte, onde a maioria é unida e coordenada, combinando duas técnicas consecutivas, demonstrando a aproximação do adversário de modo suave, mas de bastante zanshin. E também é o único kata Shotokan que começa na diagonal.

Nos dois primeiros kyodos, a saída para a kokutsu-dachi é feito lentamente, com ambos os braços movimentando lentamente em ryoken-kakiwake-uke, exercendo no final de cada movimento forte pressão para baixo, não deixe os cotovelos virados para fora.

No 3º kyodo, faça um movimento vigoroso de bloqueio com os antebraços na altura do rosto ryozenwan-hasami-uke.

Os kyodos 4º e 5º são inusitados, pois não se caracteriza como postura ou base, trata-se literalmente de passadas, como o caminhar. Mas mesmo assim, procure fazê-los com os joelhos semi-flexionados e com passadas largas, do tamanho de uma base zenkutsu-dachi.

Nos kyodos 6º, 10º e 14º faça a defesa tate-shuto-uke / zenkutsu-dachi em gyakuhanmi, o ombro do braço que está fazendo a defesa, projete à frente do ombro contrário, a movimentação destes kyodos é lenta. Use essa torção dos quadris para gerar kime nos kyodos 7º, 11º e 15º, usando os quadris como se fossem uma mola que estiverem sob pressão e depois é liberada.

O ponto alto do kata é seu último kyodo (24º), onde faz o giro de 180º do 23º kyodo para o 24º kyodo em fudo-dachi para o contra-ataque em yama-zuki, o tronco é ligeiramente inclinado para à frente, assemelhando-se ao 33º, 35º e 37º kyodos do kata Bassai-Dai.

IV

CONCEITOS FINAIS



DOJÔ – LOCAL DE ILUMINAÇÃO*



Dojô Shotokan - 1939

“Quando entram pela primeira vez num Dojô de artes marciais tradicionais, os visitantes costumam sentir-se constrangidos com as reverências e outras formas de etiqueta. Elas podem parecer exageradas, superficiais e desnecessárias. No entanto, cada ponto de etiqueta tem a sua origem na preocupação pela segurança pessoal e o bem-estar de todos.

A vida cotidiana exige comportamentos sociais e costumes que permitem às pessoas comunicar-se e diminuir a possibilidade de mal-entendidos. Isso se reflete ainda mais importante numa sociedade de guerreiros, como foi o Japão feudal, onde a violência só é temperada por um rigoroso código de honra e uma severa estrutura social. A etiqueta é o elemento controlador, e nas sociedades feudais, construía frequentemente a estreita linha entre a vida e a morte.

Dojô é, literalmente, o campo de batalha da vida, um “campo de vida e morte”. A única diferença entre ele e o campo de batalha de guerra é que, em Dojô, aquele que treina deve morrer várias vezes e viver para contar essas mortes como experiências que beneficiam seu desenvolvimento no Caminho e, eventualmente, poder transcender a vida e a morte.

Quando você entra num Dojô, entra num mundo diferente, num mundo de guerreiros. Pode ser um lugar de respeito e amistosa camaradagem – ou um covil de paranóia e desconfiança. No Dojô atacamos e somos atacados, aprimorando a nossa capacidade de responder instintivamente. É a corrente subjacente de etiquetas e comportamentos sociais que nos permite praticar em segurança, disciplinando as reações agressivas.

O Dojô do Karatê-Do não pode ser visto como uma quadra de práticas esportivas ou uma sala de ginástica. É o lugar onde são estudados os ensinamentos do Mestre Funakoshi. O Karatê-Do não é apenas um esporte. É uma disciplina, um processo educacional para o adestramento da mente, corpo e espírito.

*Literalmente a palavra Dojô quer dizer “**lugar onde se busca o Caminho**”, é uma palavra de origem budista, assim, no Dojô não se busca o ego, mas se exalta e limpa*

o corpo, mente e espírito. A correta atitude de respeito, sinceridade e modéstia, bem como a atmosfera adequada, são essenciais para o processo de aprendizado; e como o Karatê-Do é uma arte marcial, constituem ingrediente imprescindível para a segurança de cada indivíduo.

O Karatê-Do não é uma religião, mas a educação e o refinamento do corpo e do espírito. Ninguém lhe dirá para aderir a este ou àquele credo, bastando que permaneça espiritualmente aberto. A reverência não é um gesto litúrgico e sim mostra de respeito pelo mesmo espírito de Inteligência Universal que existe dentro de todos nós.

BUSHIDÔ (Caminho do Guerreiro) é desafio e sacrifício. É a força e o poder de um espírito independente. Um espírito submisso, não pode sacrificar o próprio egoísmo e a própria cupidez. Para ser verdadeiramente independente e degustar o desafio da liberdade, o espírito tem de estar vazio (KARA). Ao final das contas, você e só você é responsável por seu crescimento. Você constrói a sua realidade!”

***Texto adaptado do capítulo “Dojô – Oásis Espiritual”, da obra AIKIDÔ e a Harminia da Natureza, Mitsugi Saitome – Editora Pensamento.**

As regras seguintes são necessárias para a manutenção dessa atmosfera e vitais para o treinamento e estudo da Arte do Karatê-Do.

- **REGRAS DO DOJÔ**

1. Esse Dojô segue rigorosamente as regras do KARATÊ-DO SHOTOKAN TRADICIONAL / JKA.
2. Incumbe a cada praticante cooperar para criar uma atmosfera positiva de harmonia e respeito.
3. Todos deverão participar da limpeza do Dojô, mantendo igualmente limpos o próprio coração e mente.
4. A técnica não se compra. O pagamento mensal garante o local do treinamento e dá a você a oportunidade de mostrar um pouco de gratidão pelas lições recebidas.
5. Respeite os Mestres e seus ensinamentos tais quais transmitidos pelo seu Sensei; respeite o Dojô, respeite o seu material de treinamento, respeite os colegas.

- **HIERARQUIA DO KARATÊ-DO NO DOJÔ**

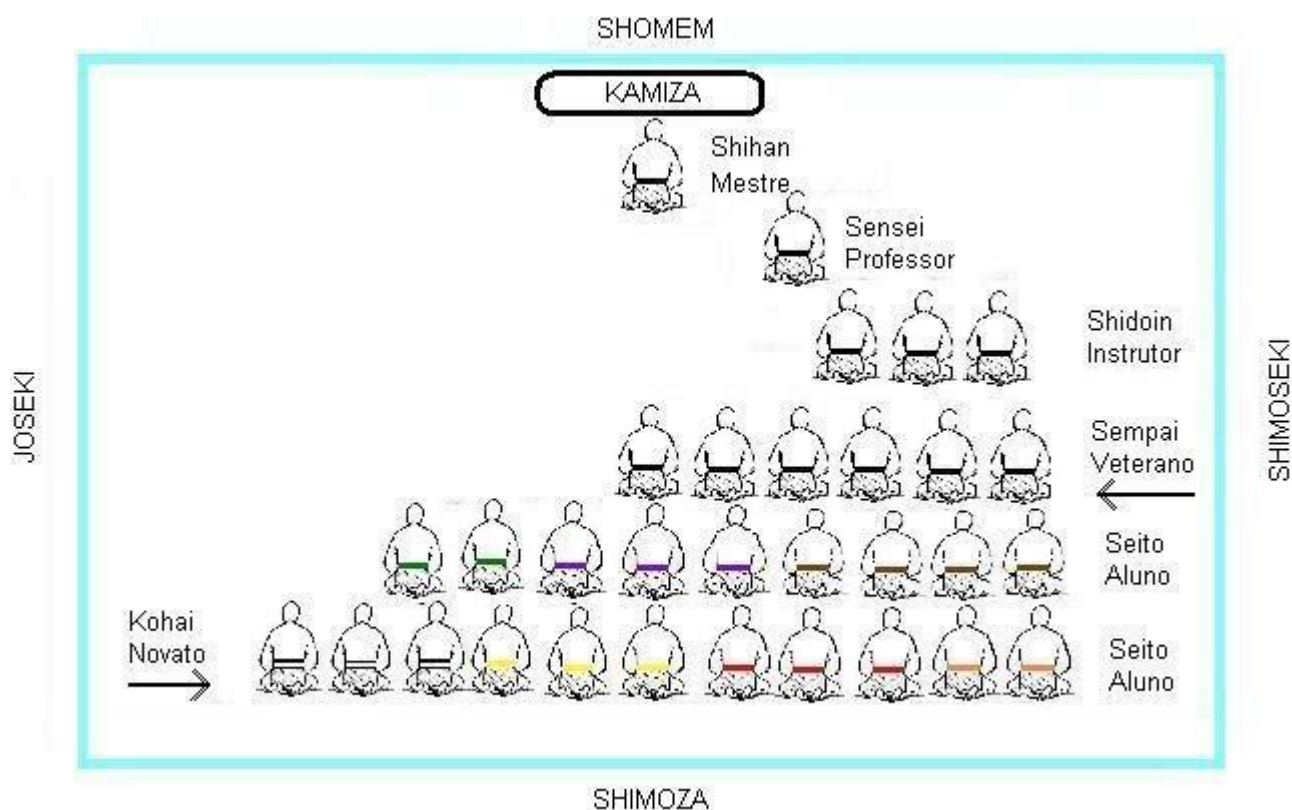
Os alunos menos graduados deverão prestar atenção na hierarquia que rege os treinos de Karatê:

1. Sempre que faltar material, os alunos menos graduados deverão ceder para aqueles mais graduados. Por exemplo: em uma aula jamais poderá acontecer de um faixa preta ficar sem material enquanto um faixa marrom executa os exercícios com o material solicitado.
2. Sempre que os exercícios forem em duplas, o faixa menos graduado deverá dar preferência ao mais graduado. Por exemplo: não poderá acontecer de sobrar um faixa preta sem dupla enquanto um faixa marrom ou roxa participa das duplas. Se isso acontecer é por cortesia que o faixa menos graduado deverá ceder seu lugar para o mais graduado.

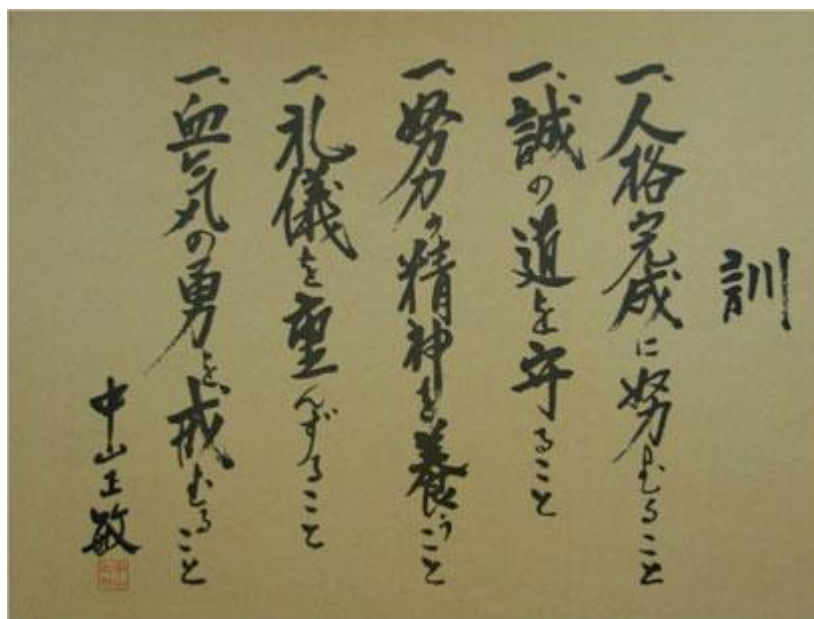
3. Os faixas mais graduados sempre deverão ficar nas primeiras filas durante as aulas, enquanto os menos graduados deverão ficar sempre atrás destes.
4. Ao perfilar para o início ou término do treino, o faixa mais graduado deverá ficar a direita do menos graduado.

Uma das principais características de um bom karateca é seguir seus treinamentos de acordo com a disciplina oriental dentro de um Dojô, e o ponto principal é que a hierarquia seja respeitada sem rancor ou sentimento de inferioridade. Todo faixa preta um dia já foi menos graduado (DESHI), e passou pelos mesmos procedimentos. A conquista da humildade é o grande segredo que está por trás de toda nossa disciplina e respeito.

Entre os faixas pretas (YODANSHAS), também existem diferentes graduações que devem ser respeitadas.



DOJÔ – KUN



O KUN (regras / preceitos) é muito comum na sociedade japonesa, nas empresas, repartições públicas e instituições de ensino, são fixados em local visível e deve ser do conhecimento de todos as normas que norteiam àquela instituição.

Nas artes marciais não é diferente, e no nosso caso em particular, o Karatê Shotokan tem o seu KUN (Dojô-Kun).

São os princípios que regem o KARATÊ-DO SHOTOKAN, todos os karatecas devem conhecer estes princípios e ao final de cada aula deverão ser pronunciados.

É creditado a compilação destes princípios (no caso teria criado vinte princípios para o Okinawa-Te) ao Mestre Kanga Sakugawa (1733 – 1815), okinawano que viveu por muitos anos na China aperfeiçoando sua arte, é notório a forte influência zenbudista nos preceitos do Dojô-kun. Algumas fontes trazem como sendo Funakoshi Sensei, outras Nakayama Sensei, que teria reduzido em cinco regras, para serem falados no final de cada sessão de treino. De qualquer forma são regras que devem ser seguidos por todos os karatecas.



Kanga Sakugawa

A palavra “HITOTSU” significa PRIMEIRO, a citação deste ordinal no início de cada virtude visa destacar a igual importância entre elas.

Na sequência estão elencados os 20 princípios deixados por Mestre Funakoshi, é importante refletirmos sobre cada um deles.

- **HITOTSU – JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO.**
(Esforçar para a formação do caráter saudável)
Esforço diário para aperfeiçoar o caráter e o seu potencial.

- **HITOTSU – MAKOTO NO MICHI O MAMORU KOTO.**
(Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão)
Makoto significa real imagem do bom ou do mau. É ter a capacidade de analisar o que é realmente bom e colocar em prática.

- **HITOTSU – DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO.**
(Desenvolver a persistência e o esforço)
O esforço, não deve ser momentâneo, e sim, ser contínuo de forma que deve ocorrer em todas as situações.

- **HITOTSU – REIGUI O OMONZURU KOTO.**
(Respeito acima de tudo)
Cumprimentos são atos de respeito às pessoas que demonstram respeito. É também respeitar à sua própria capacidade e sua personalidade elevando o potencial de ser humano. Existem diversos tipos de cumprimento, ex: seu Senpai ou pessoa de grande valor para a humanidade. Respeitar a si mesmo e a seus limites, buscando a iluminação “satori”.

- **HITOTSU – KEKKI NO YUU O IMASHIMURU KOTO.**
(Conter o espírito de agressão destrutiva)
Kekki é atitude de violência com impulsos de descontrole emocional contra as pessoas. O espírito do Karatê não é para sentir algo contra as pessoas e sim sentir motivação afim de aperfeiçoar e lapidar suas técnicas que poderão ser utilizadas no decorrer da sua vida.

NIJYU-KUN

- I. O KARATÊ INICIA-SE E TERMINA-SE COM SAUDAÇÕES.
- II. NO KARATÊ NÃO EXISTEM GOLPES DE AGRESSÃO.
- III. O KARATÊ APOIA O CAMINHO DA RAZÃO.
- IV. CONHEÇA-SE A SI PRÓPRIO, ANTES DE JULGAR OS OUTROS.
- V. A PRINCÍPIO LAPIDAR O ESPÍRITO, DEPOIS A TÉCNICA.
- VI. EVITAR O DESCONTROLE DO EQUILÍBRIO MENTAL.
- VII. A FALHA SURJE COM A ACOMODAÇÃO MENTAL E FÍSICA.
- VIII. O KARATÊ NÃO SE LIMITA APENAS À ACADEMIA.
- IX. A ESSÊNCIA DO KARATÊ SE DESCOBRE NO DECORRER DA VIDA.
- X. DARÁ FRUTOS QUANDO ASSOCIADOS À VIDA COTIDIANA.
- XI. O KARATÊ É IGUAL A ÁGUA QUENTE; SE NÃO RECEBER CALOR CONSTANTEMENTE ELA ESFRIA.
- XII. NÃO PENSE EM VENCER, MAS NÃO PENSE EM DERROTA.
- XIII. MUDE A SUA POSIÇÃO CONFORME O TIPO DE ADVERSÁRIO.
- XIV. A LUTA DEPENDE DO BOM MANEJO DA TEORIA IN (NEGATIVA) E YOU (POSITIVA).
- XV. IMAGINE QUE SEUS MEMBROS SÃO ESPADAS.
- XVI. PARA O HOMEM QUE SAI DO SEU PORTÃO, EXITEM MILHÕES DE ADVERSÁRIOS.
- XVII. NO PRINCÍPIO SEUS MOVIMENTOS SÃO ARTIFICIAIS, MAS COM A EVOLUÇÃO TORNAM-SE NATURAIS.
- XVIII. A PRÁTICA DE FUNDAMENTOS DEVE SER CORRETA. ENQUANTO EM USO TORNA-SE DIFERENTE.
- XIX. DOMÍNIO DO SEU CORPO NA COORDENAÇÃO, NA FORÇA, NA VELOCIDADE E ELASTICIDADE.
- XX. ESTUDAR, CRIAR E APERFEIÇOAR-SE CONSTANTEMENTE.

YUDANSHAS – COMPROMETIMENTO

Transcreverei as observações feitas por **Sensei Yasuyuki Sasaki** em sua obra “**Karatê-Do Shotokan - Manual de Exames de Faixa e as Técnicas da N.K.K.**”, produzida pelo Instituto JKA-BR. Que na minha opinião é de suma importância que todo faixa-preta observe a responsabilidade que norteia cada graduação e realmente o coloque em prática em seu **DÔ (CAMINHO)**.

OS PRINCIPAIS PONTOS NOS EXAMES DE GRAU

1º GRAU: *Conhecedor de dominar técnicas básicas de Karatê-Dô. Possui capacidade de utilizar estas técnicas.*

2º GRAU: *Conhecedor de dominar técnicas básicas de Karatê-Dô. Possui capacidade ampla de utilizar estas técnicas.*

3º GRAU: *Conhecedor de dominar técnicas gerais de Karatê-Dô. Possui capacidade de utilizar estas técnicas básicas.*

4º GRAU: *Conhecedor de dominar técnicas gerais e princípios. Possui capacidade de utilizar estas técnicas gerais e tem capacidade de ensino.*

5º GRAU: *Conhecedor das técnicas de Karatê-Dô e nível superior com capacidade de somar experiências próprias.*

6º GRAU: *Elemento que dedicou corpo e alma no “SHUGYU” de Karatê-Dô e que conseguiu alcançar alto nível de capacidade Técnica e Espiritual.*

7º GRAU: *Elemento que dedicou corpo e alma no “SHUGYU” de Karatê-Dô e que conseguiu alcançar alto nível de Maturidade Técnica e Espiritual.*

8º GRAU: *Elemento que dedicou corpo e alma e que alcançou nível acima de superior no Espírito e na Técnica, considerado ao nível “SEI-MIYO”.*

CAPACIDADE DE CREDENCIAL DE BANCA EXAMINADORA

CLASSE A = Acima de 6º Dan

CLASSE B = Acima de 4º Dan

CLASSE C = Acima de 3º Dan

CLASSE D = Acima de 2º Dan

PODERES DOS EXAMINADORES

CLASSE D = possui capacidade de explicar as técnicas básicas de Karatê-Dô e que tenha conhecimento de instruir ao nível de 1º kyu.

CLASSE C = conhecedor das técnicas gerais de Karatê-Dô tendo capacidade de explicar estas técnicas, sendo possuidor de conhecimento para ensinar o nível de 1º Dan.

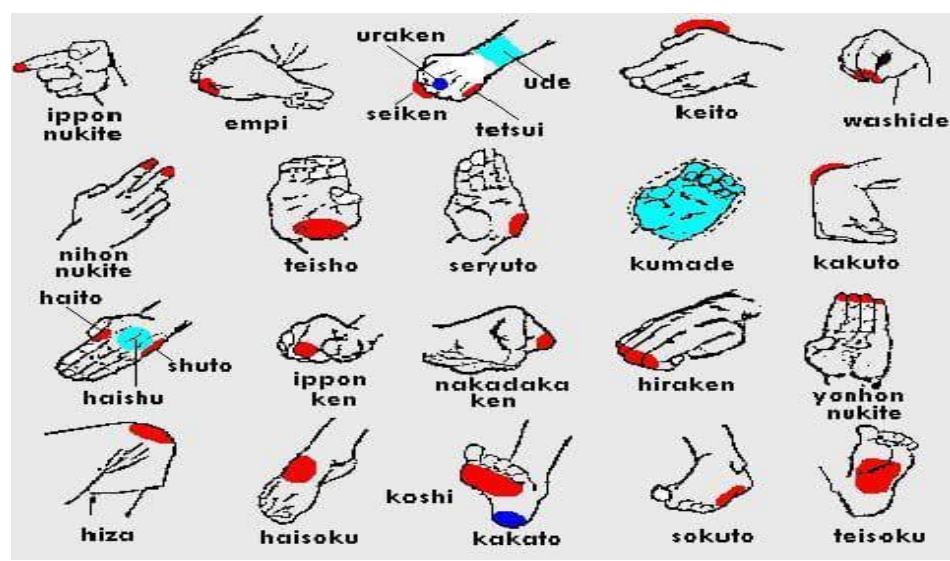
CLASSE B = conhecedor de princípios das técnicas gerais de Karatê-Dô, tendo capacidade de ensinar nível de 3º Dan.

CLASSE A = conhecedor de princípios das técnicas gerais podendo desenvolver sua criatividade, tendo capacidade de ensinar nível de 5º Dan.



JKA Brasil

POSTURAS E ARMAS DO KARATÊ





GLOSSÁRIO

Age-tsuki – soco de baixo para cima com o dorso da mão (ascendente).

Age-uke – bloqueio no nível superior.

Ai – idéia de unir.

Ai kamae – guarda de lados contrários (posição aberta), espelho.

Aite – oponente ou parceiro de prática durante o treinamento.

Ayumi ashi – avançando, dando passo à frente com a perna de trás

Ashi – pé.

Ashi-barai – varredura com o pé.

Ate – golpe com a mão.

Ate-waza – técnicas de esmagamento.

Atemi-waza – técnicas traumáticas em que se usam os pés, os joelhos, os cotovelos e as mãos para golpear.

Banzai – viva (saudação, comemoração).

Barai – varredura.

Bu – parar a arma; interromper o ataque (conceito zen-budista).

Budô – parar a luta ou prevenção para a luta, mas pode ser interpretado como “caminho da via marcial”.

Bujutsu – conjunto de táticas de combate.

Bun – cultura ou artes literárias.

Bun bu ryo dô – “caminho da pena e da espada”. Adágio conhecido entre os samurais na Era Tokugawa, fazendo referência ao comportamento do samurai o qual era sua obrigação não somente buscar a maestria na arte da espada, mas também cultivar artes introspectivas como o haikai (forma poética que valoriza a concisão e objetividade), o shodô (caminho do pincel – arte da escrita japonesa), assim, o samurai buscava um equilíbrio a seu espírito guerreiro.

Bushi – guerreiro.

Bushidô – conjunto de normas do guerreiro, não escrito, mas obedecido.

Buki – termo genérico em japonês para arma.

Choku-zuki – soco direto.

Chudan – nível médio.

Chudan-choku-zuki – soco direto no nível médio.

Chikai – estar face a face com o oponente.

Dachi – posição do corpo.

Dan – graduação de faixa preta.

Dan-zuki – socos consecutivos.

Deai – o momento do encontro.

Deshi – aprendiz, aluno.

Dô – caminho de vida, modo de conduta.

Dogi – vestimenta do treinamento.

Dohai – pessoa que treina no mesmo dojo ou na mesma arte e que tem mais ou menos a mesma habilidade, tendo começado seu treinamento ao mesmo tempo que você.

Dozo – “por favor” em japonês.

Empi – cotovelo.

Empi-uchi –colpe com o cotovelo.

Enbu – en (Arte), bu (Marcial). Pode ser interpretado como “demonstração de uma arte de Budô”.

Fudô-dachi – postura imóvel.
Fudôshin – espírito que permanece calmo diante do inimigo.
Fumikiri – chute cortante.
Fumikomi – chute triturador.
Fukushidoin – professor assistente do mestre.
Gai-wan – lado externo do antebraço.
Gedan – região inferior do corpo.
Gedan-barai – bloqueio varrendo para baixo.
Gedan-zuki – soco para baixo.
Geri – chute.
Geri-waza – técnica de chute.
Gyaku-zuki – soco invertido.
Gyaku kamae – guarda com o mesmo lado (posição fechada)
Hai – sim.
Haishu – dorso da mão.
Haisoku – dorso do pé.
Haito – lateral interna da mão.
Haiwan – dorso do antebraço.
Hajime – comando para começar.
Hakama – tipo de calça-saia (utilizadas pelos praticantes de Aikidô, Kyudô e Kendô).
Hara – abdômen.
Hayaku - rápido
Heiho – estratégia.
Heigo – linguagem marcial, utilizada não somente nos dojo, mas também no âmbito militar
Heiko-zuki – soco paralelo duplo.
Hidari – esquerda.
Hiza – joelho.
Honbu Dojô – Dojô central.
Iie – não.
Idô - movimento
Ippon – um ponto (competição).
Ippon-ken – punho de um só nó do dedo.
Irimi – entrar no adversário.
Jitsu – estado de atenção.
Jishu geiko – treino solitário
Jiku-ashi – perna de apoio (pivô)
Jiyu kamae – kamae livre
Jodan – região do rosto, nível superior.
Jodan-age-uke – bloqueio do nível superior.
Juji-uke – bloqueio em X.
Jutsu – técnica de combate.
Kagi-zuki – soco em gancho.
Kai – associação.
Karatê – mãos vazias.
Karatê-Do – caminho das mãos vazias.
Karatê-gi – roupa utilizada para a prática do karatê (vulgarmente chamada de kimono).
Kata – forma.

Kakato – calcanhar.
Keage – ascendente (chute ou soco).
Kaiten waza – técnicas de rotação e giro
Keiko – treinamento de artes marciais.
Keikogi – forma genérica para roupas usadas durante a prática de alguma modalidade de Budô.
Keiko-jo – lugar de prática, normalmente se refere ao um espaço ao ar livre
Keitô – punho de cabeça de galo.
Kekomi – estocada.
Ken – espada.
Kendô – caminho da espada.
Kentsui – punho em martelo.
Kiba-dachi – postura do cavaleiro.
Kizami-geri – chute com a perna que está à frente.
Kizami-zuki – soco com o braço que está à frente.
Ki – energia vital.
Kiai – união de energia (grito a partir da contração do diafragma).
Kime – união de força mais a velocidade com contração muscular no final do movimento.
Kimono – vestimenta tradicional japonesa.
Kirikaeshi – contra-ataque
Ko waza – técnicas de curta distância
Kobudô – artes de combate com armas antigas (tonfa, nunchako, sai, bastão etc.).
Kohai – o mais novo, o que veio depois para a arte.
Kokoro – coração, sentimento.
Kokutsu-dachi – postura recuada.
Koshi – frente da planta do pé.
Koshi kamae – kamae com as mãos na cintura
Kote – punho.
Kumite – luta, combate.
Kuro-obi – faixa-preta.
Kusshin waza – técnicas de compressão e expansão explosiva. Kutsu (compressão); Shin (expansão explosiva).
Kyoshi – instrutor.
Kyu – graduação de principiante (faixas coloridas).
Maai – distanciamento.
Mae-geri – chute frontal direto.
Mae-geri-kekomi – chute frontal de estocada.
Mae-tobi-geri – chute frontal saltado.
Makiwara – prancha de madeira, onde em sua extremidade coloca-se uma almofada de palha ou outro material para absorver golpes (socos ou chutes). Treinamento de kime.
Mawashi-geri – chute circular.
Mawashi-zuki – soco circular.
Migi – direita.
Morote-uke – bloqueio com antebraço apoiado.
Mukin Shori – o caminho para o sucesso não tem atalho!
Mokuso – moku (silenciar) so (pensamento); sentado em seiza ou lótus, procurando através da meditação unidade físico-mental.
Mushin – mente vazia, sem apego.

Nagashi – sinônimo de lado.

Nagashi-uke – bloqueio desviando.

Nage-waza – conjunto de técnicas de arremesso.

Nai-wan – lado interno do braço.

Ne-waza – conjunto de técnicas desenvolvidas no chão (chaves, torções e estrangulamentos).

Neko-ashi-dachi – postura do gato.

Nidan-geri – chute em dois níveis.

Nihon Karatê Kyokai – Associação Japonesa de Karatê (JKA) – com sede em Tóquio.

Nukite – mão em lança, estocada direta.

O taga ni rei – reverência mútua entre os praticantes de artes marciais.

Obi – faixa, cinto.

Oji-waza – técnica aplicada com uma defesa e depois aplicada no contra ataque.

Oi-tsuki – soco direto avançando.

Oss – .押忍 cuja a transcrição exata do japonês é OSU, é uma expressão fonética formada por dois caracteres. O primeiro caractere "osu" significa literalmente "pressionar", e determina a pronúncia de todo o termo. O segundo caractere "shinobu" significa literalmente "suportar". A expressão OSS foi criada na Escola Naval Japonesa, e é usada universalmente para expressões do dia-a-dia como "sim", "por favor", "obrigado", "entendi", "desculpe-me", para cumprimentar alguém, etc., bem como no mundo do Karatê para quase qualquer situação onde uma resposta seja requerida. Para um karateca, OSS é a palavra mais importante. A palavra OSS implica em pressionar a si mesmo ao limite de sua capacidade e suportar. OSS significa, de uma maneira mais simples, "perseverança sob pressão". É uma palavra que por si só resume a filosofia do Karatê. Um bom praticante de Karatê é aquele que cultiva o "espírito de OSS". OSS não deve ser dito de forma relaxada, usando apenas a garganta, mas, como tudo no Karatê, deve ser pronunciado usando o "hara" (tanden). Pronunciado durante o cumprimento, OSS expressa respeito, simpatia e confiança no colega. OSS também diz ao Sensei que as intruções foram compreendidas, e que o estudante irá fazer o melhor para segui-las.

Osae – exercer pressão sobre, aprisionar no chão.

Osae-uke – bloqueio pressionado.

Osu ashi – força de reação do solo

Omote – lado externo, visível

Otoshi-uke – bloqueio pressionando para baixo.

Okuri ashi – desliza o pé de trás até se posicionar à frente do pé que estava adiantado, em seguida avança à frente este pé (que estava à frente)

Oyo bunkai – interpretação pessoal do kata

O waza – técnica de longa distância

Rei – saudação, cumprimento.

Renzoku – série, repetição.

Renzoku-geri – chute combinado.

Renzoku-waza – técnicas sucessivas, combinadas.

Renzuki – socos alternados.

Ritsu rei – reverência de pé

Ronin – termo usado para referir-se a um samurai sem mestre.

Ryo Yoko gedan barai kamae – braços estendidos ao lado do corpo, normalmente para treino de mae-geri

Ryu – escola de artes marciais.

Sabaki – desviar, movimentação para desviar (esquiva).

Samurai – aquele que serve, palavra derivada do verbo “samuru” (servir, proteger). Faz referência ao antigo guerreiro japonês.

Sanchin-dachi – postura da ampulheta.

Seiken – frente do punho.

Sasaku – lado esquerdo.

Satori – a iluminação espiritual.

Seiho – nome tradicional para kata.

Seito – aluno.

Seiretsu ou keiretsu – comando para os alunos alinharem de acordo com a graduação

Seiza – posição de sentar ajoelhado sobre a sola dos pés.

Semete – termo usado em artes que envolvem técnicas percussivas – como o Karatê – semete indica a pessoa que faz a ação, inicia o ataque. Ver ukete.

Sen – iniciativa.

Senpai – veterano, mentor. Àquele que auxilia o kohai no Caminho. Ver kohai.

Sensei – aquele que nasceu primeiro para a arte e tem capacidade (técnica e moral) para transmitir seus conhecimentos; vulgarmente conhecido como professor.

Shizen-tai – postura natural.

Shizen ni rei – reverência quando houver um kamidana no dojo

Shomen ni rei – reverência quando não houver kamidana, normalmente quando o treino é em uma quadra esportiva ou ao ar livre

Shutô – mão em faca.

Shutô-uke – bloqueio com a mão em faca.

Sochin-dachi – postura do cavaleiro em diagonal (fudô-dachi).

Sokutô – lado externo do pé (conhecido como faca do pé).

Seppuku – o nome correto para hara kiri, ritual em que se corta o abdômen em suicídio.

Shiai – encontro de espíritos (tem o sentido de disputa, confronto), hoje ficou mais conhecido como luta de competição.

Shidoin – título que indica algum nível de responsabilidade para ensinar uma arte..

Shihan – mestre.

Shin – espírito (no sentido de força interior).

Shinden – estrutura mais elevada do piso, onde se posiciona o kamidana

Shinpan – árbitro.

Shobu – caminho marcial da sabedoria.

Shodô – caminho do pincel (arte da caligrafia japonesa).

Shoshin – mente de principiante.

Suki – abertura (termo utilizado na abertura da guarda em postura de luta).

Shoto – espada curta do samurai.

Shugyo – treinamento austero (aprimoramento físico e espiritual).

Sumô – luta ancestral japonesa.

Tachi – espada longa usada pelos antigos samurais.

Tai – corpo.

Tai-sabaki – esquivar o corpo.

Taikan – postura

Tame ashi – fixação de base (pressão contra o solo)

Tameshi-wari – teste de kime (madeira, telha etc.).

Tanden – localizado 4 centímetros abaixo do umbigo (centro de gravidade).

Tate – expressão “levantar-se”.

Tate-empi-uchi – golpe com o cotovelo para cima.

Tate-zuki – soco com o punho na vertical.

Te – mão.

Teishô – base da palma da mão.

Tobi – saltar.

Tobi-geri – chute saltado.

Todome-waza – técnica definitiva (finalização de golpe).

Tokui – favorito.

Tsugi ashi – o pé da perna de trás avança até ficar paralelo ao pé da frente, e este que estava à frente avança.

Tsui – martelo.

Tsukami-uke – bloqueio agarrando.

Tsuki – soco.

Tsumasaki – ponta dos dedos dos pés.

Uchi – lançar (tem o sentido de projetar – golpe, defesa).

Uchi-uke – bloqueio de dentro para fora.

Ude – antebraço.

Uke-waza – conjunto de técnicas de bloqueio.

Ukete – literalmente “a mão que recebe”. Ukete se refere a pessoa a quem o ataque é dirigido e de quem se espera saber lidar com isso no processo de treinamento. Ver semete.

Unsoku – é a maneira de se deslocar (andar) no Karatê, em suas diferentes formas.

Uraken – dorso da mão.

Ura-zuki – soco de perto com o dorso da mão voltado para baixo (sem a extensão do braço).

Ushiro – atrás.

Ushiro-geri – chute para trás.

Wan – braço.

Wara – palha.

Waza – técnica.

Wazari – meio ponto em uma competição.

Yama – montanha.

Yama-zuki – soco com os dois braços em forma de U com o tronco enclinado.

Yamato – espírito de luta e de honra do povo japonês.

Yame – parar.

Yoi – preparar-se.

Yori ashi – desliza o pé da frente, o de trás acompanha.

Yoko – de lado.

Yoko-geri – chute de lado.

Yoko sashi dachi – deslocamento lateral, cruzamento dos pés em kiba-dachi (deslocamento nos kata Tekki)

Yakusoku – luta combinada

Yudansha – portador de faixa preta.

Yukkuri - devagar

Zanshin – estado de alerta.

Zazen – sentar-se para meditação (prática de zen).

Zen – orientação filosófica de cunho budista.

Zenkutsu-dachi – postura avançada.

NÚMEROS

1.....	ICHI
2.....	NI
3.....	SAN
4.....	SHI
5.....	GO
6.....	ROKU
7.....	SHICHI
8.....	HACHI
9.....	KYU
10.....	JYU
11.....	JYUICHI
12.....	JYUNI
13.....	JYUSAN
14.....	JYUSHI
15.....	JYUGO
16.....	JYUROKU
17.....	JYUSHICHI
18.....	JYUHACHI
19.....	JYUKYU
20.....	NIJYU
21.....	NIJYUICHI
30.....	SANJYU
40.....	YONJYU
50.....	GOJYU
60.....	ROKUJYU
70.....	SHICHIJYU
80.....	HACHIJYU
90.....	KYUJYU
100.....	HYAKU
200.....	NI HYAKU
300.....	SAN BYAKU
400.....	YON HYAKU
500.....	GO HYAKU
600.....	ROPPIYAKU
700.....	SHICHI HYAKU
800.....	HAPPYAKU
900.....	KYUU HYAKU
1000.....	SEN

BIBLIOGRAFIA

- **O Melhor do Karatê (11 Volumes) - M. Nakayama - Ed. Cultrix**
- **Karatê Dinâmico – M. Nakayama – Ed. Cultrix**
- **Karate-Do Kata – Vol. 1 e 2 – Japan Karate Association**
- **Karatê-Do – Perfecting Kumite - M. Tanaka - Baseball Magazine, Tóquio**
- **Karatê – The art of “empty hand” fighting – Hidetaka Nishiyama & Richard Brown – Charles E. Tuttle Company**
- **Karatê-Do Kyohan – O texto do Mestre – Gichin Funakoshi – Ed. Cultrix**
- **Shotokan Karate – Its history & evolution – Randall G. Hassell – Bempire Books**
- **The Bible of Karate Bubishi – Patrick McCarthy – Tuttle Publishing**
- **Artes Marciais - José O. Seba - Ed. Século Futuro**
- **25 Shoto-Kan Kata - Shojiro Sugiyama - Printed in the United States of America**
- **Karatê-Do Nyumon - Gichin Funakoshi - Ed. Cultrix**
- **O Caminho do Guerreiro – O Paradoxo das Artes Marciais - Howard Reid e Michael Croucher - Ed. Cultrix**
- **O Dojo e seus Significados – Um guia para os rituais e etiqueta das Artes Marciais japonesas – Dave Lowry – Editora Pensamento**
- **Kata – La transmisión del conocimiento em las artes marciales tradicionales – Michael Rosenbaum – Arkano Books**
- **Karatê-Do – O Meu Modo de Vida - Gichin Funakoshi - Ed. Cultrix**
- **Zen em Movimento, la sabiduría de las Artes Marciales – Richard Kim – Budo International**

- **Karatê-Do Shotokan - Manual de Exames de Faixa e as Técnicas da N.K.K. – Yasuyuki Sasaki – Instituto N.K.K. JKA.**
- **Karatê-Do - Yasuyuki Sasaki - CEPEUSP**
- **O Karatê-Do e as filosofias do Budô – Yasuyuki Sasaki – Lembu-Kan**
- **Revista Cinturão Negro - Portugal**
- **Revista Yudo / Karatê - Argentina**
- **Revista Combat Sport - Brasil**
- **Revista Budô - Brasil**
- **Revista Kiai - Brasil**